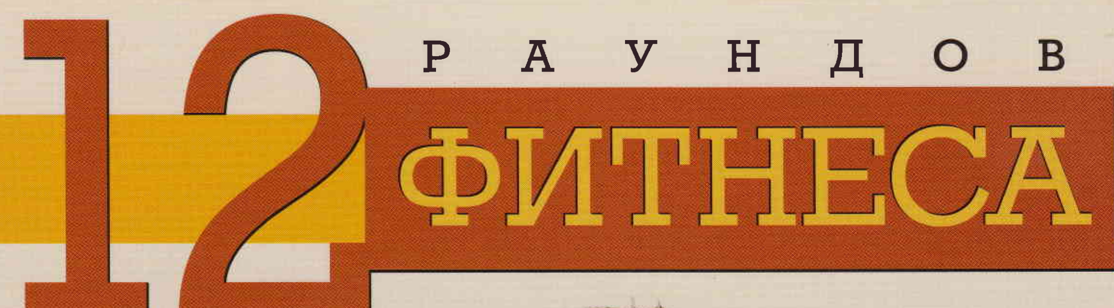


12 раундов фитнеса

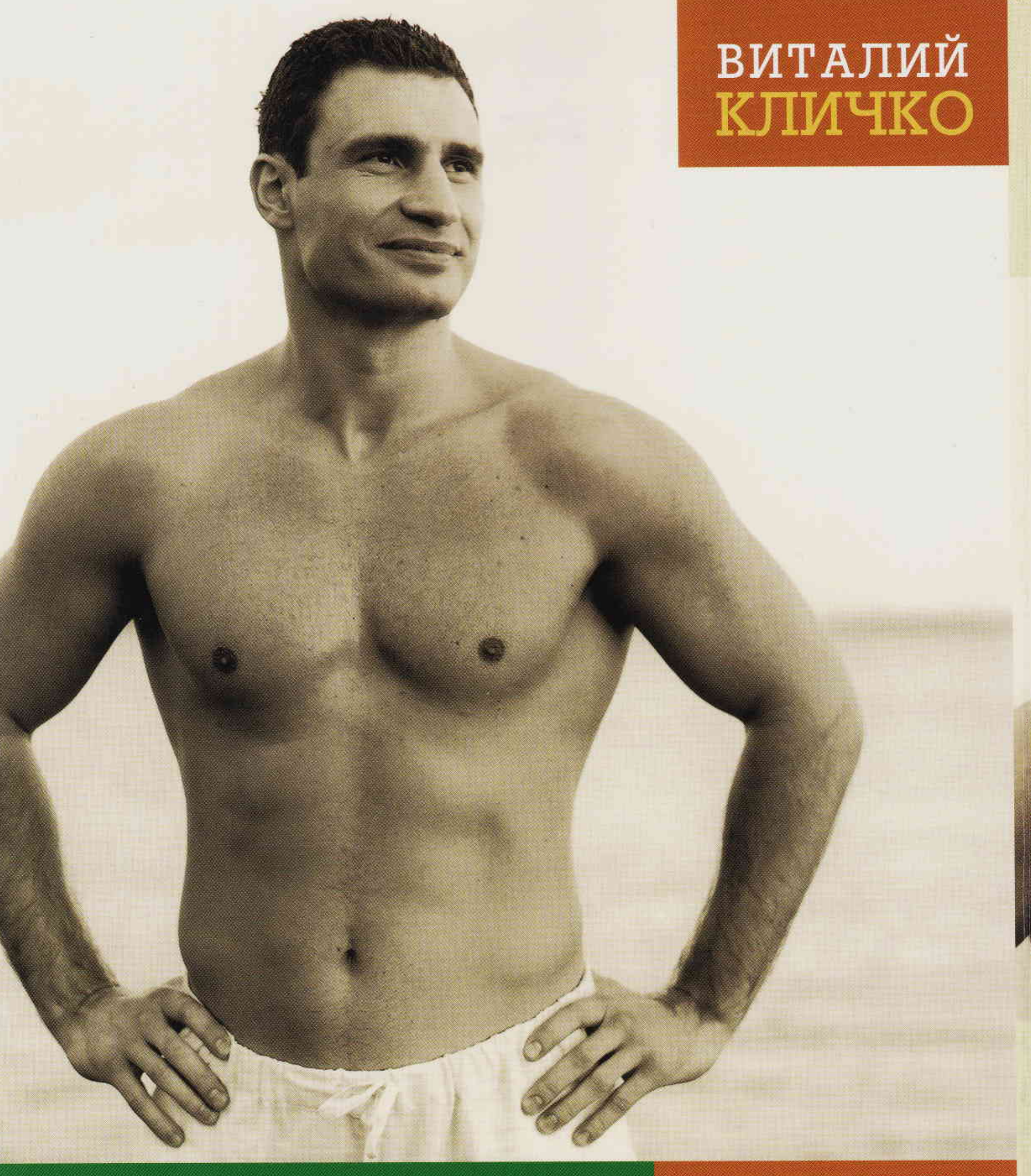
Виталий и Владимир

Кличко

ПЛЮС бодистайлинг с Наталией Кличко

софия





ВИТАЛИЙ КЛИЧКО

БИОГРАФИЯ

	Родился 19 июля 1971 года в Кыргызстане
Рост:	200 см
Вес:	112 кг
Знак зодиака:	Рак Раки – это жизнерадостные, романтичные люди, которые светятся изнутри. Они очень чувствительны и впечатлительны, поэтому легко ранимы.
Хобби:	игра в шахматы, фотография, кино, классическая музыка, серфинг.

СПОРТИВНАЯ КАРЬЕРА

Боксом занимается с 1984 года, с 1996 года как профессионал.
В профессиональном боксе обладал титулами:
чемпион Европы;
интерконтинентальный чемпион по версии WBO;
интерконтинентальный чемпион по версии WBA;
чемпион мира по версии WBO.

Систематические
тренировки -
хорошая подготовка
к жизни.





Гармонично
развитое тело
дает радость духа.

Спорт доставляет
нам удовольствие,
поэтому мы
находимся
в хорошей форме.



Виталий и Владимир Кличко

12 раундов фитнеса

Фотографии Томаса Андерса

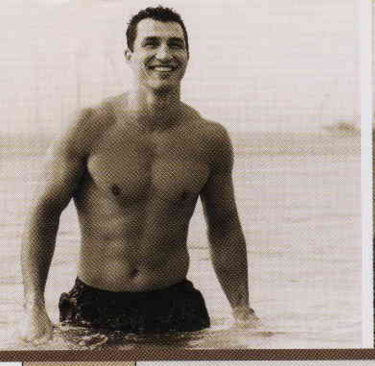


Радость, которой мы не узнали,
Оттенки, которые нам не открылись,
Женщины, которых мы не любили,
Орлы, с которыми мы не летали.

Вольф Вондрачек

София







УДК 615.8+796.8
ББК 75.6
К49

Виталий и Владимир Кличко
12 раундов фитнеса

Фотографии: *Томас Андерс*, Гамбург
Иллюстрации: *Детлеф Зайденштикер*, Мюнхен
Перевод с немецкого: *Ирина Савченко*, Киев
Редактор *Ина Старых*, Киев

Хотите быть тренированным и здоровым? Иметь плоский живот и крепкие мышцы? Излучать обаяние и быть уверенным в собственных силах? Тогда просто тренируйтесь вместе с нами по нашей комплексной программе фитнеса. Она включает в себя пять составляющих: выносливость, силу, быстроту, координацию и подвижность — и в равной степени подходит и мужчинам, и женщинам.

Для женщин также предлагается дополнительная программа хорошего самочувствия от Натальи Кличко.

Наши упражнения по фитнесу, запечатленные на фотографиях Томаса Андерса, легко осваиваются и доставляют огромное удовольствие!

ISBN 3-7742-5662-4 (нем.)

ISBN 5-9550-0228-6





СЛОВО К ЧИТАТЕЛЮ

Дорогой читатель!

Хотя идея написать эту книгу возникла совершенно спонтанно, но необходимость в ней назревала уже давно.
Мы занимаемся спортом в течение многих лет и добились значительных спортивных результатов. Имея в копилке трофеев золото чемпионатов Европы, мира, Олимпийских игр, мы, естественно, очень часто слышим одни и те же вопросы:
В чем же секрет успеха?
Что вы можете посоветовать начинающим заниматься спортом или фитнесом?
Как построить план тренировок?
Как стать сильным, уверенным в себе?
Как избавиться от лишнего веса или, наоборот, набрать мышечную массу?
Как развить скорость, реакцию, координацию?
Подобных вопросов накопилось великое множество, что и подтолкнуло нас к идее постараться сразу ответить на все «почему?» и поделиться нашим спортивным опытом.
В книге «12 раундов фитнеса» вы найдете ответы и для начинающих заниматься спортом, и для имеющих определенный опыт, и для тех, кто никогда не занимался физкультурой, но поймал себя на мысли: «Может, все-таки попробовать...», для молодых и не очень, для мужчин и для женщин. Мы надеемся, что эта книга станет для кого-то стимулом сделать шаг к здоровому образу жизни. Ведь это очень важно — хорошее настроение, прекрасное самочувствие, радость жизни !
А без здорового тела и духа это просто невозможно!





ВИТАЛИЙ КЛИЧКО

СПОРТИВНАЯ КАРЬЕРА

Профессиональная карьера в боксе

На профессиональном ринге провел 33 поединка. 32 поединка выиграл, из которых 31 поединок выиграл нокаутом, 1 бой проиграл.

На профессиональном ринге завоевал следующие титулы:

Интерконтинентальный чемпион по версии WBA в тяжелом весе (с 27.01.2001).

Чемпион Европы в тяжелом весе (24.10.1998—26.06.1999, 25.11.2000—29.09.2002).

Чемпион мира по версии WBO в тяжелом весе (26.06.1999—01.04.2000).

Интерконтинентальный чемпион по версии WBO в тяжелом весе (02.05.1998—26.06.1999).

Любительская боксерская карьера

Боксом начал заниматься в четырнадцать лет (1985).

Титулы, завоеванные на любительском боксерском ринге:

Трехкратный чемпион Украины в весовой категории свыше 91 кг (1991, 1992, 1994).

Чемпион I Всемирных игр военнослужащих в весовой категории свыше 91 кг (1995).

Серебряный призер чемпионата мира в весовой категории свыше 91 кг (1995).

На любительском ринге провел 210 поединков, 195 выиграл, 80 поединков выиграл нокаутом.

Карьера в кикбоксинге

Кикбоксингом начал заниматься в шестнадцать лет (1987).

Наиболее значимые титулы, завоеванные за время профессиональной и любительской карьеры:

Чемпион Украины (1989-1990-1991-1992-1993-1995).

Чемпион СССР (1990).

Чемпион СНГ (1992).

Чемпион мира (1991) Париж, Франция WAKO.

Чемпион мира (1992) Лас-Вегас, США ISKA.

Чемпион мира (1993) Норвич, Англия WKA.

Чемпион мира (1995) Киев, Украина WAKO.

БИОГРАФИЯ

Родился 19 июля 1971 года в Кыргызстане

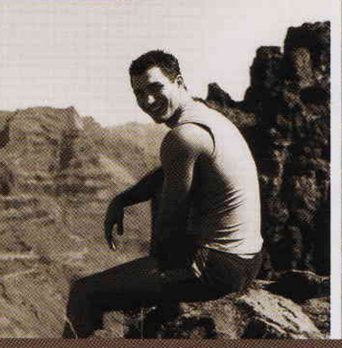
Рост: 200 см

Вес: 112 кг

Знак зодиака: Рак

Раки — это жизнерадостные, романтичные люди, которые светятся изнутри. Они очень чувствительны и впечатлительны, поэтому легко ранимы.

Хобби: игра в шахматы, фотография, кино, классическая музыка, серфинг.





ВЛАДИМИР КЛИЧКО

СПОРТИВНАЯ КАРЬЕРА

Занимается боксом с 1988 года, с 1997 года как профессионал.

Профессиональная карьера

На профессиональном ринге провел 42 поединка. 40 поединков выиграл, 37 из которых — нокаутом, 2 боя проиграл.

На профессиональном ринге завоевал следующие титулы:

Интерконтинентальный чемпион по версии WBC (14.02.1998—05.12.1998, 18.03.2000—4.10.2000).

Интерконтинентальный чемпион по версии WBA в тяжелом весе (17.07.1999—14.10.2000).

Чемпион Европы в тяжелом весе (25.09.1999—14.10.2000).

Чемпион мира по версии WBO в тяжелом весе (14.10.2000—08.03.2003).

Любительская боксерская карьера

Боксом начал заниматься в тринадцать лет (1989).

Титулы, завоеванные на любительском ринге:

Четырехкратный чемпион Украины в весовой категории до 91 кг (1992, 1993, 1994, 1995).

Чемпион Украины в весовой категории свыше 91 кг (1996).

Чемпион Европы среди юниоров (1993).

Чемпион I Всемирных игр военнослужащих в весовой категории до 91 кг (1995).

Серебряный призер чемпионата Европы в весовой категории до 91 кг (1996).

Чемпион Олимпийских игр в Атланте в весовой категории свыше 91 кг (1996).

На любительском ринге провел 140 поединков, 134 победы, из них 65 — нокаутом.

БИОГРАФИЯ

Родился 25 марта 1976 года в Казахстане

Рост: 198 см

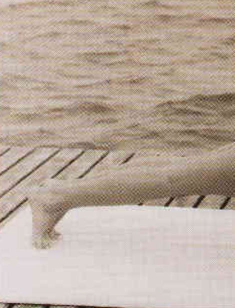
Вес (в среднем): 110 кг

Знак зодиака: Овен

Жизнерадостные и обаятельные Овны — ярко выраженные индивидуалисты. Одна из их сильных сторон: быстро говорят, думают и действуют.

Хобби: фокусы, игра на гитаре, учится игре на саксофоне, серфинг на воде и в Интернете.





СОДЕРЖАНИЕ

1 *раунд*

8 **СЕРДЦЕ БОКСЁРА**
10 Наш путь к фитнесу
12 Почему фитнес?

2 *раунд*

18 **ДОЛГИЙ ПУТЬ К УСПЕХУ**
20 Этапы нашей карьеры
22 Как все начиналось
25 Мечта о дальних странствиях
29 Братья, крепкая связка
31 Наши спортивные цели

3 *раунд*

34 **ДЕНЬ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ЛАГЕРЕ**
36 График чемпиона мира
36 Утренняя программа
38 Послеобеденная программа
41 Завершение дня

4 *раунд*

42 **ПРАВИЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ**
44 Самый трудный противник — это вы сами
44 На мушке — правильно выбранная цель
48 Сила духа решает все

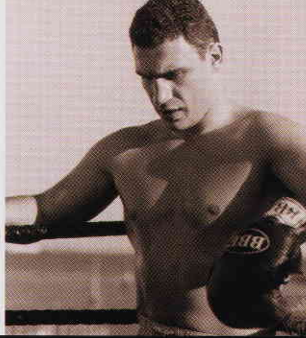
5 *раунд*

50 **ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА ТРЕНИРОВКУ**
52 Правильно тренироваться, но как?
52 Тренироваться комплексно
55 Победить свое худшее «я»
60 Дневник тренировок — это важно
61 Разогрев и расслабление

6 *раунд*

62 **СТАТЬ ТРЕНИРОВАННЫМ, КАК ЧЕМПИОНЫ МИРА**
64 Итак, приступим!
65 Обрести спортивную форму
65 Выносливость
69 Программа тренировки выносливости
70 Сила
72 Программа тренировки силы
86 Быстрота
89 Короткая программа тренировки быстроты
94 Координация и реакция
96 Упражнения на координацию
100 Упражнения на равновесие
102 Подвижность и растяжка
104 Программа растяжки и усиления двигательной активности





7 *раунд*

112 60 МИНУТ НА ТРЕНИРОВКЕ С ВИТАЛИЕМ И ВЛАДИМИРОМ
114 Программа фитнеса на каждый день
115 Отдельные этапы
116 Упражнения на растяжку для разогрева
119 Упражнения на быстроту и координацию
120 Упражнения на развитие силы

8 *раунд*

122 НАРАЩИВАТЬ МУСКУЛЫ — ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ ЖИРА
124 Специальные программы
125 Целенаправленно наращивать мускулы
126 Мечта всех мужчин — шесть квадратов на животе
130 Правильно избавляться от жира
130 Все дело в движении

9 *раунд*

132 ФИТНЕС ДЛЯ НЕСТАРЕЮЩИХ
134 Фитнес — лучший источник молодости
135 Никогда не поздно...
135 Тренироваться сообразно возрасту
136 Все дело в дозировке
136 Доставьте себе удовольствие
138 Силовые упражнения
142 Программа растяжки

10 *раунд*

146 НАТАЛЬЯ КЛИЧКО: МОЙ ПУТЬ К ИДЕАЛЬНОЙ ФИГУРЕ
148 Фитнес-программа для женщин
149 И — начали!
150 Упражнения «между прочим»
156 Интенсивный тренинг
158 Для красоты груди
160 Для упругости ягодиц
163 Для живота и бедер
166 Тренировки в фитнес-клубе
167 Тренажеры — идеальные партнеры для тренировок
168 Что я думаю о диетах

11 *раунд*

170 ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ НЕ ТАК УЖ СЛОЖНО
172 Относительно правильного веса
174 Питаться целенаправленно
174 Питание, сжигающее жир
178 Диета — не решение проблемы
179 Наша программа питания на каждый день
181 Семь правил питания
185 Спортсмены много пьют

12 *раунд*

186 И ЕЩЁ КОЕ О ЧЁМ НАПОСЛЕДОК...
188 Заключительное слово
190 К молодежи



Сердце боксёра

Фитнес – это неотъемлемая часть нашей жизни.

Мы должны быть в хорошей форме, чтобы оставаться на высоте.

Но в то же время нам хочется быть в хорошей форме,

Потому что фитнес доставляет нам удовольствие.


BBE
EVERLAST

Наш путь к фитнесу

Найдите время для занятий спортом, выделите несколько часов в неделю, и через некоторое время вы увидите результат. Если вы будете заниматься последовательно и систематично, успех вам обеспечен!

Как спортсмены-профессионалы и представители большого спорта, мы абсолютно убеждены — если боксер тренируется неправильно, он тут же будет наказан. Он заметит, что силы уходят, хотя ему предстоит провести еще несколько раундов. 60 секунд перерыва между двумя раундами пролетают слишком быстро, и нет ничего труднее, чем после гонга встать из угла, чтобы снова встретиться с соперником в центре ринга.

Однако не волнуйтесь. Мы постарались, чтобы эта книга подошла любому мужчине и любой женщине, независимо от возраста. Это не профессиональная книга о боксе, хотя мы посвятим вас в свои методы тренировок и специальные упражнения по фитнесу. Мы хотим показать вам, как легко можно обрести отличную физическую форму, благодаря которой и мужчины, и женщины смогут чувствовать себя комфортно во всех отношениях. Для женщин есть и особая изюминка — фитнес-программа жены Виталия, Натальи. Мы хотели бы, чтобы эта книга показала вам максимально быстрый путь к улучшению вашей физической формы.

Обрести стройную фигуру можно двумя различными путями. Можно делать операции по отсасыванию жира на животе, глотать вредные таблетки для наращивания мышц и носить стилизованную тренировочную одежду. С таким снаряжением можно пролистать эту



книгу, удобно устроившись на тахте, и ограничить физическую нагрузку использованием пульта дистанционного управления, чтобы посмотреть спортивные состязания по телевидению.

Но это неправильный путь. В этом случае человек лишь выглядит подтянутым, а вернее, стройным, но не чувствует себя ни здоровее, ни бодрее, ни тренированнее. Скорее наоборот.

Однозначно лучший метод: в один прекрасный день встать с дивана и отправиться в путь.

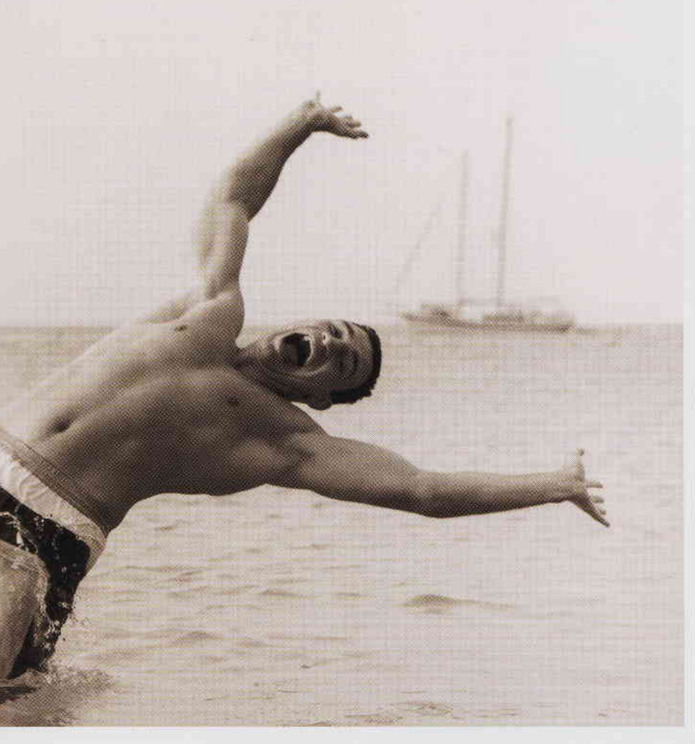
ПОЧЕМУ ФИТНЕС?

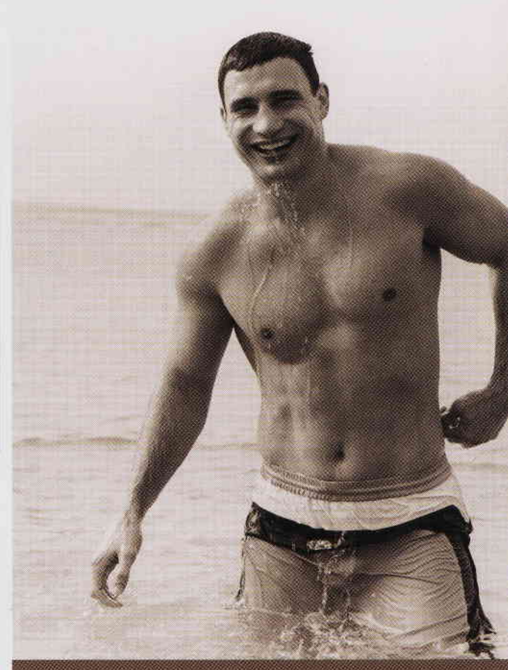
Многим людям не приходится заботиться о своей фигуре, поскольку жизненные обстоятельства вынуждают их постоянно быть в движении. Но мы, живущие в условиях цивилизации, страдаем от острого дефицита движения — гиподинамии. По оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), обнародованным весной 2002 года, до 80 % взрослого населения мира ведут малоподвижный образ жизни. От вредных последствий этого ежегодно умирают около двух миллионов человек. Каждое третье раковое заболевание можно было бы предотвратить при помощи здорового питания, поддержания нормального веса тела и физической активности. Так гласят выводы ВОЗ.

Найти время для фитнеса

Для достижения хорошей формы существует множество тренировочных программ. Большинство из них правильны и ценны. Но помните: все они дают результат только в том случае, если их действительно выполнять, если тренироваться регулярно. Еще более настоятельно, чем сложная тренировочная программа, вам требуются дисциплинированность и упорство, и прежде всего — ясная цель перед глазами. Тогда найдется и время, которого, кажется, всегда не хватает. Каждый день найдите немного времени для себя и своего тела, и успех вам обеспечен! Даже если вы никогда не подойдете к боксерскому рингу ближе, чем это необходимо для того, чтобы посмотреть, как мы боксируем, мы все равно рекомендуем вам отнестись к занятиям фитнесом так же серьезно, как если бы вы готовились к поединку.

КОГДА-НИБУДЬ НАДО ВСТАТЬ С ДИВАНА И ОТПРАВИТЬСЯ В ПУТЬ.





Приобрести и сохранить хорошую физическую форму для Виталия означает радоваться своему телу.

Быть в хорошей физической форме — значит быть уверенным в себе

Будьте честны перед собой. Только если вы перестанете себя обманывать и действительно начнете действовать, то сможете порадоваться своим успехам. С каждым успешным тренировочным днем будет расти ваша вера в свои силы. Это стабилизирует ваш характер и положительно скажется на всей вашей жизненной ситуации. Удовлетворенность спортивными успехами и хорошим физическим самочувствием будут буквально написаны у вас на лице. Глаза засияют, движения станут раскованными и уверенными. Бьющая изнутри радость жизни сделает вас здоровым и привлекательным. Другие люди станут воспринимать эти сигналы, на вас будет «приятно смотреть». А поскольку все мы являемся существами общественными, ваша положительная энергия будет распространяться и на других людей.





Быть в хорошей физической форме — значит быть здоровым

Итак, хорошая физическая форма, тренированность — это не мания заботы о теле или стремление только к спортивным достижениям. Хорошая физическая форма означает оптимальное социальное, психическое, эмоциональное и физическое состояние. Именно так Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет, что такое здоровье. Одним словом, тренированность — это здоровье. Это здоровье тела и духа можно наблюдать в разных жизненных ситуациях, у мужчин и женщин, у людей любого возраста. Стоит взглянуть на игроков-любителей, гоняющих мяч на газоне в городском парке. Каждая пробежка — это выражение радости жизни. Это высокие слова, но они очерчивают цель. Путь туда не особенно труден. Но пройти его надо самому. В боксерском клубе «Универсум» мы тренируется с боксерами со всего мира. Здесь приятная, непринужденная атмосфера. Однако, когда начинается тренировка, мы становимся серьезными и дисциплинированными. И чемпионы, и новички — все целиком отдаются своей задаче. Сердце боксера состоит из мужества, решимости и боевого духа. И из готовности научиться во время бесконечных тренировок воспринимать себя всерьез. Мы хотели бы, чтобы вы тоже сумели обнаружить в себе боксерское сердце.

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ДАЕТ РЕЗУЛЬТАТ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЧТО-ТО ДЕЛАЕШЬ.

Виталий Кличко, Владимир Кличко

Старайся быть лучшим!

история из жизни

ВИТАЛИЙ

Поединок за звание чемпиона мира с Обедом «Беном» Салливаном в декабре 1999 года в Гамбурге был долгим и трудным. Мы оба ничего не спускали друг другу. И вот в какой-то момент во время седьмого раунда я буквально на долю секунды заглянул противнику в глаза и прочел в них, что ему так же тяжело, как и мне. Во время поединка я нередко разговариваю сам с собой. И тут за несколько мгновений у меня в голове пронеслись такие мысли: «Салливан здесь столько же времени, что и ты. Мы боремся за то, чтобы доказать, у кого лучшая спортивная форма. Сейчас начнется испытание, кто из нас лучше. Ты столько лет тренировался и набирался опыта, чтобы теперь проиграть? Нет! Ты — лучший! Стисни зубы и заканчивай этот проклятый поединок!» Так и случилось. В девятом раунде угол Салливана прекратил борьбу, и меня признали победителем в результате технического нокаута.



Хорошее самочувствие — это выражение вашей радости жизни. Вы излучаете положительную энергию, которой невольно заряжаются другие люди.

Долгий путь к успеху

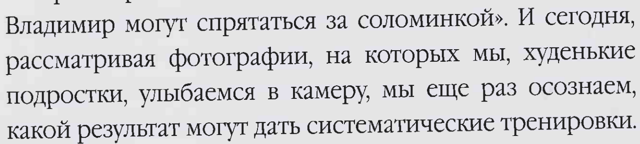
Некоторым успех буквально
сваливается на голову.
Однако такая удача столь редка,
что не стоит на нее рассчитывать.



Этапы нашей карьеры

Супермен еще в колыбели имел какие-то невероятные физические способности. Нам же пришлось медленно создавать свою спортивную форму. И вам это тоже удастся!

Мы не всегда были такими натренированными, как сегодня. Честно говоря, в подростковом возрасте мы выглядели не слишком привлекательно. Тогда никто не поверил бы, что мы когда-нибудь станем известными в мире спортсменами. Отец любил говорить: «Виталий и



Владимир могут спрятаться за соломинкой». И сегодня, рассматривая фотографии, на которых мы, худенькие подростки, улыбаемся в камеру, мы еще раз осознаем, какой результат могут дать систематические тренировки.

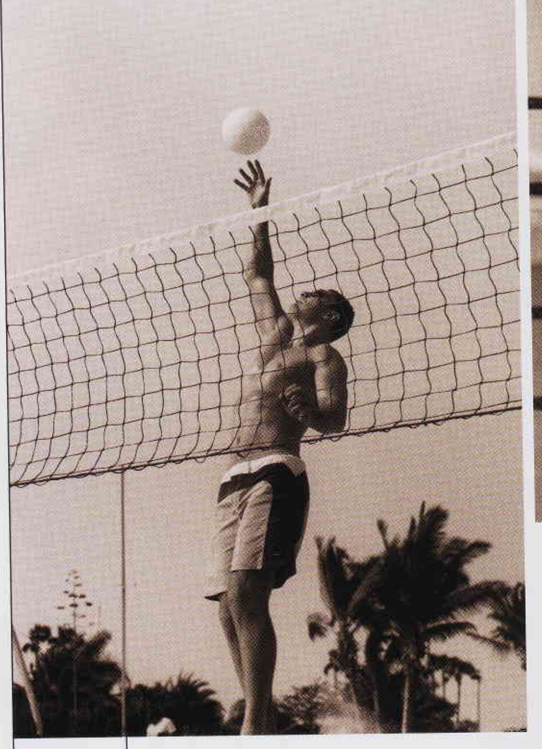
Киев значит для нас очень много. Мы выросли в этом городе, впитали весенний аромат каштанов, прохладу Днепра в знойное лето. Здесь живут наши родители, друзья, которых мы навещаем при первой же возможности. Сегодня осознаем, что многими своими победами обязаны людям, которые так или иначе помогли тем мальчишкам, которые сегодня показывают большие спортивные результаты. И поэтому завоеванные нами награды принадлежат по праву многим людям, не подозревающим, что в каждой победе, в каждой медали или чемпионском поясе есть часть их труда.

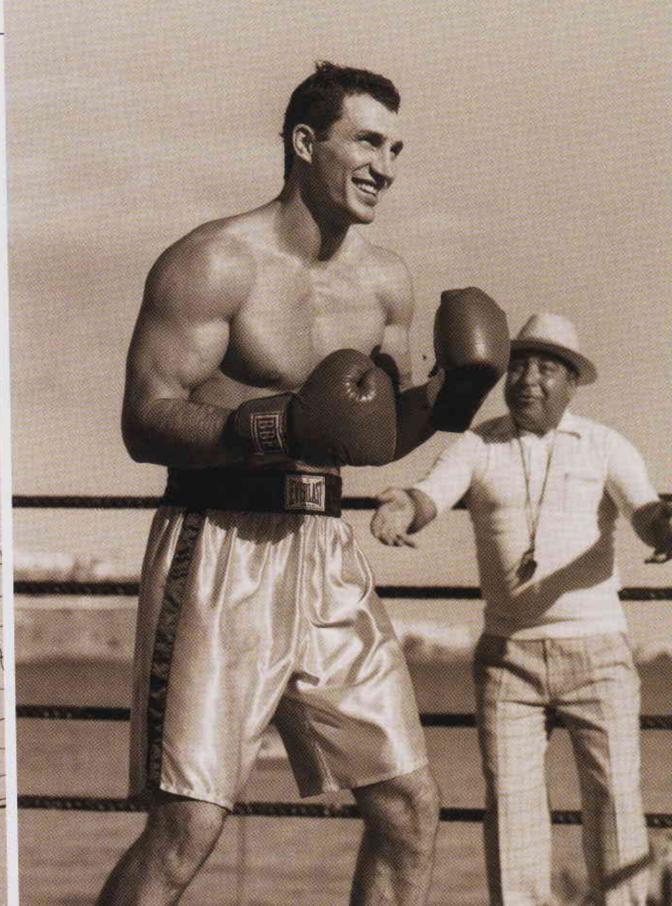
Свои важнейшие трофеи и чемпионские пояса мы подарили Музею истории города Киева.



Раньше мы были довольно щуплыми. Сегодня о нас этого никто не скажет.







Юношами мы были не особенно спортивными. Систематические тренировки обеспечили нам успех.

КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

Начало нашей спортивной карьеры можно назвать каким угодно, но только не легким. Наш отец увлекался спортивной гимнастикой, любил кататься на лыжах, но кадровому военному не хватало времени на интенсивные тренировки. Наша мама, хотя и сама любит спорт, не пришла в восторг, когда впервые обнаружила в наших спортивных сумках боксерские перчатки. Наверное, далеко не каждая мать обрадуется, если ее дети займутся боксом. Прошло много лет, но даже сейчас во время каждого поединка она переживает, как бы мы ни

получили травмы. Однако она поняла, что искусство бокса в том и состоит, чтобы не дать нанести себе удар.

В школе мы познакомились с различными видами спорта. Картинг, вольная борьба, дзюдо. Виталий даже мечтал заняться метанием копья. Его рост приближался к двухметровой отметке, и он стал интересоваться еще и баскетболом, потому что корзина становилась к нему все ближе и ближе. На самом деле, наши занятия спортом не были систематическими — так, от случая к случаю.

Кумиры и герои

Каждый мальчишка ищет себе кумира — того, на кого он хочет быть похожим, того, чьи черты характера, поступки или увлечения вызывают восторг. И подростки подражают своему герою, стараясь стать такими же, как он.

И вот в нашей жизни, как и в жизни миллионов мальчишек, появились два кумира, разбудившие нашу фантазию. Нас восхищало тело Арнольда Шварценеггера — одновременно и накачанное, и эстетичное. Он показал, что человек может сделать из собственного тела. Для Владимира, который был довольно слабым мальчиком, это был серьезный вызов.

Натренированное, жилистое тело Брюса Ли было ничуть не хуже, чем у Арнольда Шварценеггера. Поэтому он чуть ли не в каждом фильме хотя бы раз разрывал на себе рубашку, демонстрируя свой торс. Брюс Ли — это романтический герой, он честный и высоконравственный, мститель на стороне справедливости. Брюс Ли был действительно крутым. Мы хотели стать такими же, как он.

НАЧАТЬ ТРЕНИРОВАТЬСЯ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО.

Как и многие юноши во всем мире, мы восхищались гениальной боевой техникой Брюса Ли. В Советском Союзе кун-фу и карате были тогда запрещены. Запретный плод сладок, поэтому все эти единоборства были страшно модными у нас, ребят. Дома мы снова и снова просматривали такие фильмы и тайно тренировались.

Виталий занимается кикбоксингом и боксом

Виталий стал всерьез заниматься кикбоксингом, симбиозом увлечения карате и бокса. В этом виде спорта для нападения и защиты используются не только руки, но и ноги. Постепенно он развил умение сохранять равновесие, координацию движений и подвижность, которые позже пригодились ему в боксе. Виталий «пробился» в

прямом смысле этого слова. Он стал чемпионом мира по кикбоксингу дважды среди любителей и шесть раз среди профессионалов. После этого он поставил перед собой новые цели, а именно: достичь чего-то подобного в классическом боксе.

Долгий путь Владимира

Глядя сегодня, как Владимир стремительно и плавно атакует своих противников, трудно поверить, что в ранней юности он был чрезвычайно неповоротливым. Даже уроки физкультуры в школе были для него большим испытанием, и он не особенно радовался, когда наступало время урока физкультуры.

Возможно, это послужит утешением для всех тех, кого на уроках физкультуры выбирали в футбольную команду последним — когда на скамейке уже не оставалось никого, кому можно было бы отдать предпочтение. Безразлично, в каком возрасте начинать тренироваться, это никогда не поздно. Ведь не обязательно становиться чемпионом.

Увлечением боксом Владимир обязан своему брату. Какое-то время Виталий одновременно занимался боксом и кикбоксингом и брал маленького Владимира с собой на тренировки.

У Владимира засияли глаза, когда ему впервые позволили натянуть взрослые боксерские перчатки. Возможно, он на какое-то мгновение ощутил себя кем-то вроде своего кумира старшего брата и легендарного Мухаммеда Али одновременно.

Во всяком случае с этого дня он оказался полностью во власти бокса. Владимир начал тренироваться с 13 лет. Благодаря врожденной предрасположенности тело Владимира при правильных трени-

Нет способностей?

история из жизни

ВИТАЛИЙ

Как-то один тренер по боксу велел нам, ребятам, продемонстрировать свои способности. Я припоминаю, как он потом сказал мне: «С тобой будет трудно. Ты не очень способный». Конечно, это меня раздосадовало. И я захотел доказать тренеру и своим друзьям, что на что-то годен. Позже я написал кандидатскую диссертацию на тему «Определение одаренности на разных этапах спортивного отбора». И когда я сегодня анализирую самого себя с этой точки зрения, то вынужден признать, что, хотя я и обладаю достаточными спортивными способностями, однако мне приходится сотни раз повторять последовательность движений, чтобы тело выучило урок и овладело им в совершенстве.

ровках быстро приобретало нужные навыки. В 18 лет он не только имел впечатляющий рост 1,98 метра, но и набрал 100 кг боевого веса.

УДАЛОСЬ!

Мы упорно работали над собой, и спортивные успехи не заставили себя долго ждать. Мы стали чемпионами Украины в тяжелом весе, вице-чемпионами мира, чемпионами мира среди военнослужащих всех армий мира, олимпийскими чемпионами и все еще удерживаем различные рекорды среди профессионалов, например по числу побед нокаутом при минимальном количестве раундов. Еще в школе, во время воинской службы и в бытность студентами мы провели в общей сложности 250 любительских боксерских поединков. Спорт уже много лет был важнейшей частью нашей жизни, когда мы в возрасте 20 и 25 лет решили стать профессиональными спортсменами и перейти в лагерь профи, поставив перед собой новые цели.

СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ — ХОРОШАЯ ПОДГОТОВКА К ЖИЗНИ.

МЕЧТА О ДАЛЬНИХ СТРАНСТВИЯХ

Еще подростками, сидя с друзьями на ступеньках нашего дома, мы мечтали когда-нибудь попасть за границу. Мы хотели познакомиться с другими странами, посмотреть, как там живут люди. В Советском Союзе мало кому удавалось съездить за рубеж — прежде всего это были люди искусства, ученые, политики — и, конечно же, спортсмены. Это был дополнительный стимул серьезно относиться к тренировкам и стремиться к успеху. Первая поездка в дальнее зарубежье состоялась в 1989 году — США, Флорида. Море эмоций, впечатлений, и на «десерт» посещение волшебной сказки — Дисней-ленда. Каждый из нас в душе на всю жизнь остается ребенком... Виталий в свои 18 лет был не слишком взрослым, и вот он стоял там, среди всех этих диснеевских персонажей, которых знал по фильмам, и действительно мог их потрогать. Это было замечательно.

Владимир в 1995 году в Италии боролся за звание чемпиона мира среди военнослужащих, а в 1996 году во время Олимпийских игр в Атланте он стал олимпийским чемпионом. Интернациональная атмосфера в олимпийской деревне оказалась столь захватывающей, что самым волнующим для нас стала возможность путешествовать в дальние края.

Здорово, когда есть выбор, и очень хорошо, когда тебе предоставляется возможность выбирать. До того, как мы решили принять





приглашение промоутера Клауса-Петера Коля и боксерского клуба «Универсум» в Гамбурге, у нас была возможность выбирать между Англией, Францией и другими странами. Наш выбор остановился на немецком Гамбурге.

Мечта о США

Ни в одной стране мира бокс не пользуется такой популярностью, как в Соединенных Штатах. Для профессионального боксера, посвятившего свою жизнь спорту, нет ничего прекраснее, чем восхищение спортивных фанатов. Непросто быть известной личностью, у которой остается мало времени для личной жизни. Однако интерес болельщиков, собственно, и есть выражение признания за ту кровь сердца, которую мы ежедневно отдаем своему спорту. Поэтому мы радуемся перспективе отправиться за океан и завоевать себе место на родине профессионального бокса. Однако ясно одно: как бы много времени мы ни проводили в разных странах, мы будем снова и снова возвращаться на родину.

ИМЕЯ РЕАЛЬНУЮ ЦЕЛЬ, ТЕРПЕНИЕ И ЧЕСТОЛЮБИЕ, МОЖНО ДОСТИЧЬ НЕВЕРОЯТНОГО.

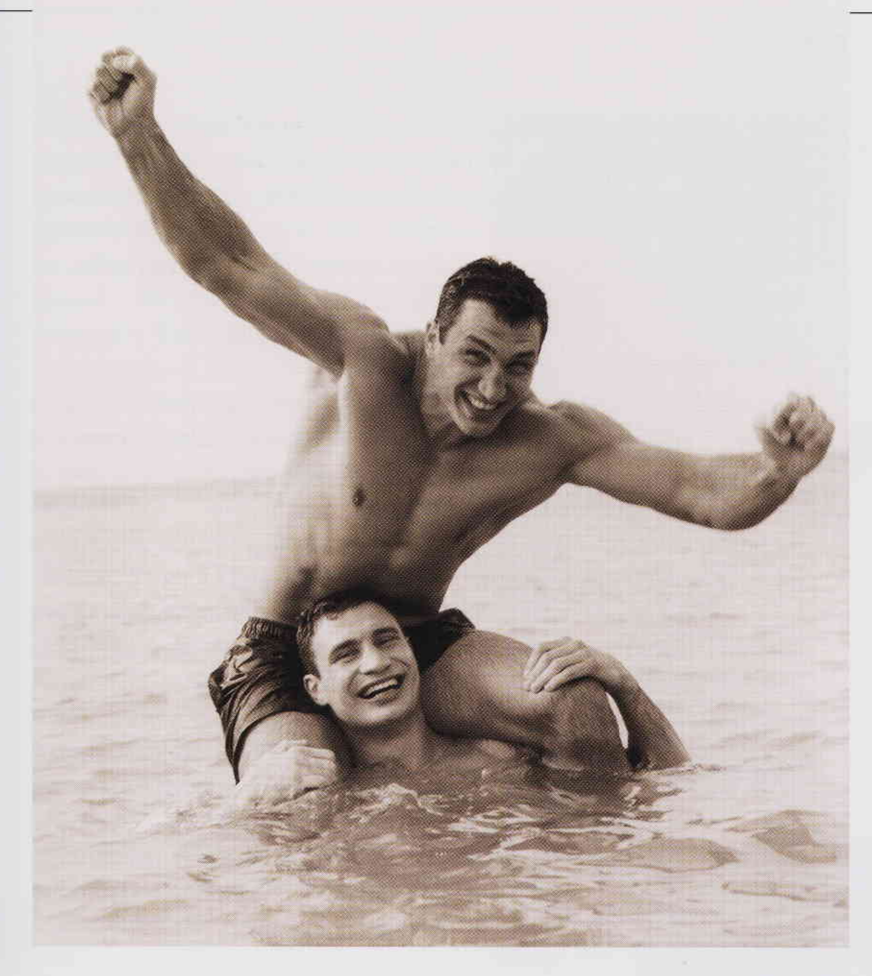
Кто из нас не мечтал побывать в Голливуде или попробовать себя в роли актера? В 2001 году Владимир впервые стоял перед кинокамерой в голливудском художественном фильме «Одиннадцать друзей Оушена» вместе с Джулией Робертс, Джорджем Клуни, Мэтом Деймоном и Бредом Питтом. Просто невероятно, как далеко завели нас бокс и тренировки.

Нет ничего невозможного!

девиз



Под конец своей учебы в школе я впервые влюбился. Однако девушка моей мечты не воспринимала меня как спортсмена и смеялась над тем, что я столько времени провожу в спортзале. Мне как раз исполнилось семнадцать, когда я подарил ей фотографию, на которой красовались боксерские перчатки, и на обороте написал: «Пожалуйста, не смейся надо мной. Когда-нибудь я стану чемпионом». Конечно, она изрядно посмеялась, считая, что я так самоуверен по молодости лет. Двенадцать лет спустя мы снова встретились. Она призналась, что тогда не воспринимала меня всерьез. За это время обещание на фотографии стало реальностью. Мораль этой истории: пусть кто-то смеется и не верит вам, но, имея реалистичную цель, терпение и честолюбие, можно достичь даже невероятного.



Мы не только вместе тренируемся, но и проводим вместе большую часть свободного времени.

БРАТЬЯ, КРЕПКАЯ СВЯЗКА

Уже более двадцати семи лет мы знаем друг друга. И желали бы провести вместе еще много наполненных событиями лет. Но мы братья, а не клоны. У нас разные характеры и привычки. И нам всегда удается найти компромисс. Братство братством, однако между нами существует и здоровая конкуренция. Возможно, определенное братское соперничество даже является немаловажной составляющей нашего совместного успеха. Когда Виталий бросал камень, Владимир всегда старался бросить еще дальше. Тем не менее наша спортивная конкуренция имеет четкие границы. Мы не позволяем нашему соперничеству войти в канаты ринга. Для одного из нас каждая тренировка обязательно заканчивалась травмой, если мы старались померить

наши силы на ринге. Были рассечения, травмы рук, растяжения. Злой рок преследовал нас, как только мы принимали боксерские стойки друг против друга. В 1994 году Владимир сломал ногу во время спарринга с Виталием. С тех пор мы друг с другом не боремся. О боксерском поединке между нами вообще не может быть и речи. Мы не выступаем друг против друга.

Братья Кличко, частная жизнь

Одно дело приятно удивить публику на спортивной арене, и совсем другое — на сцене театра или на манеже цирка. Нам очень нравится вызывать у людей положительные эмоции... Каждый из нас очень интересуется тем, что делает другой, и хочет в этом участвовать. К примеру, Владимир с некоторых пор увлекся фокусами и овладел массой убедительных трюков. После этого и Виталий решил испытать себя в роли иллюзиониста. Во многих программах и телевизионных шоу нам удалось вместе немножко поколдовать и — надеемся — чуть-чуть околдовать зрителей.

Музыка важна для нас обоих. Дома мы любим слушать классику, но с не меньшим удовольствием танцуем на гамбургских танцплощадках под хорошие ритмы. В детстве нас какое-то время мучили, пытаясь обучить игре на аккордеоне. А Владимир великолепно выступал в роли горниста, когда в пионерских лагерях по утрам выдавал дикое соло на горне, трубя сигнал к завтраку. Сейчас мы оба играем на гитаре, Владимир еще немного и на саксофоне.

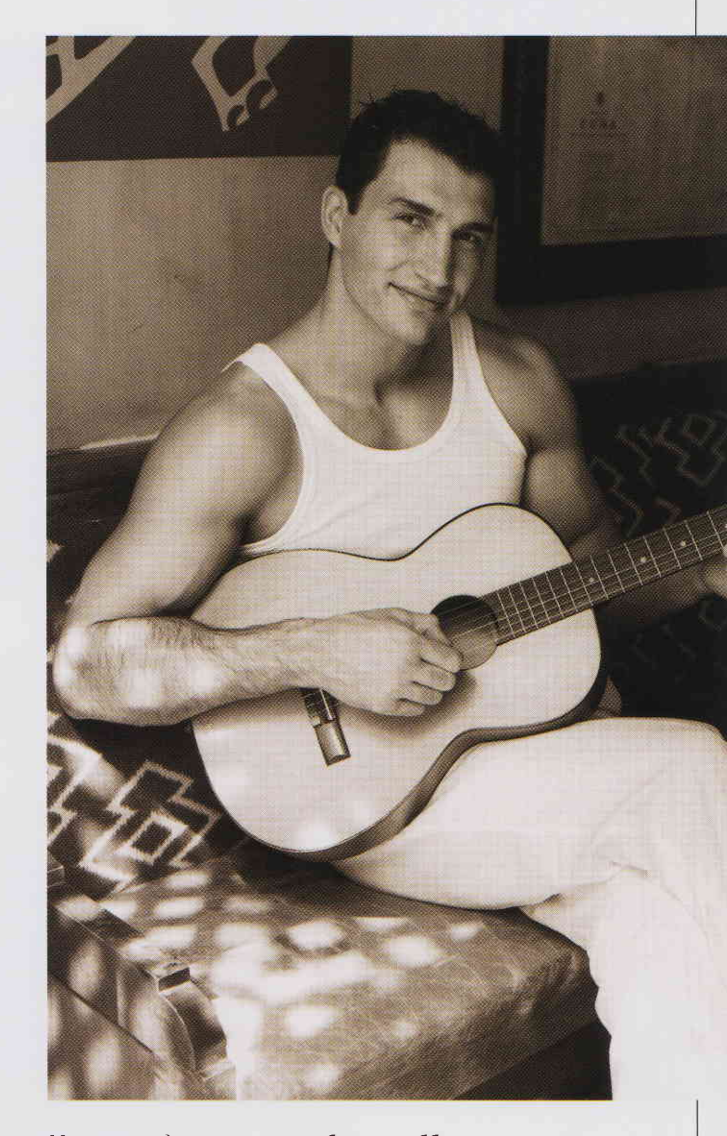
Уже много лет нашим большим увлечением является кино. Когда позволяет график тренировок, мы регулярно смотрим новые фильмы. С тех пор как Владимир во время съемок «Ocean's Eleven» оказался слишком близко к Джулии Робертс, он только и думает, как бы снова сняться с ней и в других фильмах.

Мы оба, конечно, очень рады, что публика нас любит и хочет видеть не только на боксерском ринге. Быть на виду — значит нести определенную ответственность, что мы с удовольствием и делаем. Своим именем и личным участием мы поддерживаем различные социальные и культурные инициативы. Наша популярность



Показывая фокусы, мы работаем с трюками, но на боксерском ринге в ходу только честность и хорошая спортивная форма.

дается нам легко, поскольку мы не следуем какому-то менеджерскому замыслу, а просто стараемся быть самими собой. А тем, что мы хорошо себя чувствуем «в собственной шкуре», мы тоже обязаны своей хорошей физической форме и спорту. К тому же мы не забываем, что мы боксеры, а не шоумены. Самое лучшее представление мы, как и прежде, гарантируем на боксерском ринге.



Музыка — одно из самых любимых хобби Владимира: и слушать, и играть самому.

Наши спортивные цели

Закончив аспирантуру и защитившись, мы продолжаем учиться дальше, ставим новые цели и стараемся достичь их не только в спорте. У Виталия в мае 2000 года родился сын, а в ноябре 2002 года — дочь. Станем ли мы по-братски соревноваться и в этой сфере — будет видно.

Чего мы хотим добиться в любом случае, так это собственного звания чемпиона мира для каждого из нас. К счастью, в мире есть четыре престижные боксерские организации, присуждающие титул чемпиона мира. Так что чисто теоретически мы сможем разместить в своих витринах по два чемпионских кубка на каждого, даже не вступая в борьбу друг с другом. Ведь, как уже было сказано, именно этого мы и хотим избежать. Мы тренируемся, чтобы завоевать звание чемпиона мира. Каждый день. На своем пути к спортивным достижениям мы сначала ползли, потом поднялись, а теперь мчимся. И ничто нас не остановит. Если вы будете тренироваться вместе с нами и нашей книгой, мы надеемся, с вами произойдет то же самое.





День в тренировочном лагере

Спорт – как жизнь,
только быстрее и экстремальнее.
Жизнь длинна, а в спорте результат налицо
уже во время состязания.


EVERLAST

График чемпиона мира

Напряженная подготовка боксеров окутана мифами. Специально для вас мы приподнимем завесу и предоставим вам исключительную возможность побывать на наших собственных тренировках.

Возможно, сначала вы захотите проверить, имеем ли мы вообще представление о фитнесе, и захотите потренироваться вместе с нами. Что ж, хорошо. Предположим, недель через восемь предстоит важный поединок. И к нему вы должны прийти в хорошей форме. Как же выглядит такая программа по фитнесу для профессионалов? С сумкой, набитой спортивными костюмами, вы приезжаете в наш тренировочный лагерь. Несколько приветливых парней трясут вам руку, похлопывают по спине и говорят: «Все получится!»

УТРЕННЯЯ ПРОГРАММА

На следующее утро в 7 часов энергично звонит будильник. В постели уютно и тепло. А на улице дождь льет как из ведра. Кому, собственно, пришла в голову эта сумасбродная идея — идти сейчас на холодный ветер, чтобы бегать и потеть, как жеребец?

НАСТОЯЩИЙ УСПЕХ ПРИДЕТ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ВЫ САМИ ПОЙМЕТЕ, ЧТО ХОРОШО ИМЕННО ДЛЯ ВАС.

Вы отправляетесь в тренировочный зал. Здесь вместе с другими боксерами переодеваетесь — и вперед. Пять—восемь километров в хорошем темпе по пересеченной местности. Потом — назад в зал, растягивать свои обиженные мышцы.

Регулярно что-то звонит, но это не телефонные звонки, а сигналы, которые должны помочь вам прочувствовать ритм трехминутных раундов и минутных перерывов.



Прежде чем начнется тренировка в зале — бой с тенью, поднятие тяжестей и инструкции тренера...



С такими интервалами вы тренируетесь постоянно: три минуты жмете на газ и одну минуту расслабляетесь. Это делается для того, чтобы позже, во время поединка, вы смогли интуитивно распределять свои силы в течение раунда, не глядя на часы.

Между тем в зале вы проводите бой с тенью, глядя при этом в зеркало, чтобы контролировать свою защиту. К вам подходит тренер и критикует вашу технику. Вы его слушаете и пытаетесь реализовать его предложения, но почему-то угодить ему невозможно. Он заставляет вас снова и снова повторять комбинацию, пока вы не начнете опасаться, что наступите на собственный язык, который уже вываливается изо рта.

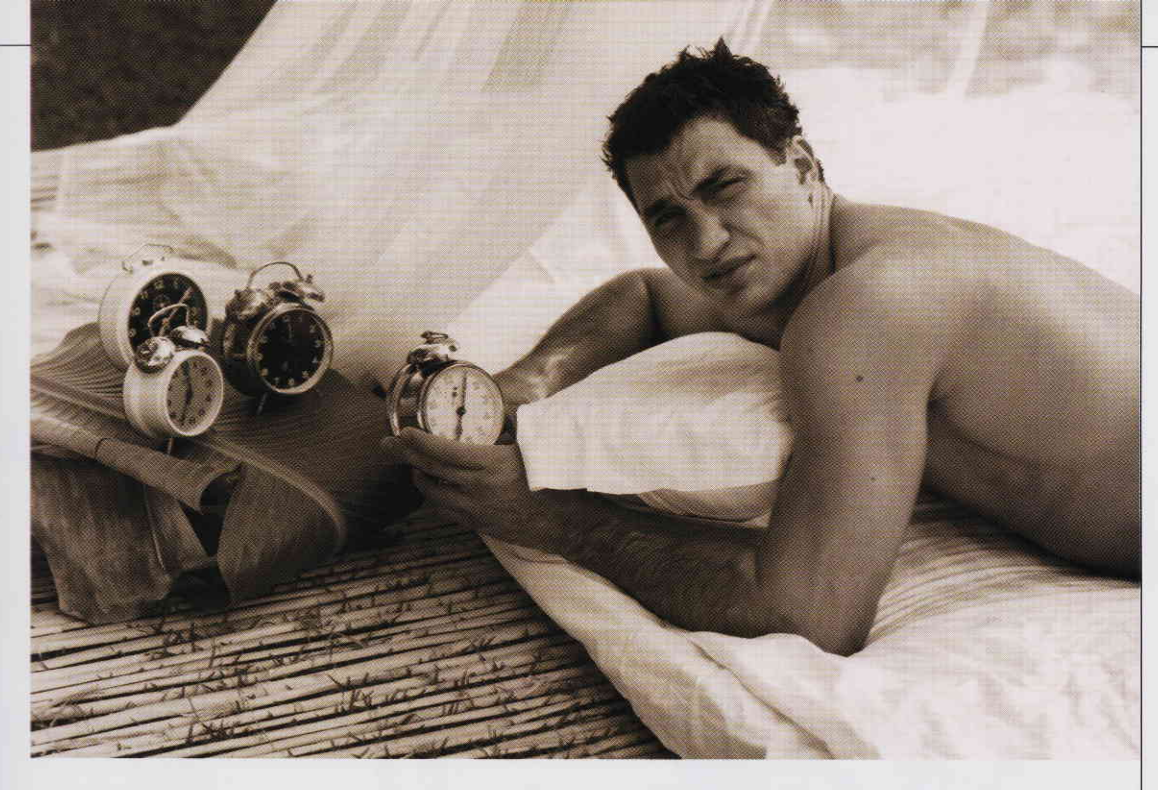
СПОРТ ДЕЙСТВУЕТ НА ВАС ПОЛОЖИТЕЛЬНО. БОЕВЫЕ ВИДЫ СПОРТА СНИМАЮТ АГРЕССИВНОСТЬ.

Часа через полтора тренер сжалится и закончит тренировку. Вы принимаете душ и плететесь домой. Это где-то уже часов 10, и вам впервые дают поесть. После этого можете заняться другими делами.

ПОСЛЕОБЕДЕННАЯ ПРОГРАММА

В 13:30 обед. Вы без проблем уминаете все меню. Теперь можно на часок прилечь.

В 16:30 вы снова в зале на второй тренировке. Теперь понадобятся силы. На разных силовых тренажерах вы выжимаете железо, в общей сложности суммарный вес нескольких автомобилей среднего класса.



... надо выбраться из теплой постели. Иногда для этого одного будильника не достаточно.

Для расслабления мышц вы время от времени похлопываете деревянной дубинкой величиной и весом приблизительно с вас самого по вертикально стоящей шине грузовика. По звуку это напоминает ярмарочную забаву «хлопни Петрушку!», а на самом деле — настоящее издевательство.

И когда последние остатки агрессивной энергии уже покидают вас, как раз и начинается спарринг, тренировочный поединок с партнером.

Вперед, на ринг

Кто-то накладывает бандаж на ваши кисти и натягивает боксерские перчатки. Без рук вы беспомощны, как младенец. На вас нахлобучивают шлем и изо всей силы затягивают его под подбородком. Зачем надо, чтобы он сидел так крепко, скоро узнаете. В довершение кто-то засовывает вам между зубов грубую на ощупь капу, и вы протискиваетесь между двумя канатами на боксерский ринг. Там стоит ваш партнер по спаррингу, товарищ по спортивному клубу.



После окончания тренировки — массаж или душ, — так легче расслабиться.

Однако он идет на вас, и вы молниеносно понимаете, что сейчас дело примет серьезный оборот, что это — бой.

Бокс — боевой вид спорта. Вы можете совершенствовать свою боксерскую технику хоть до Страшного суда, но чего она стоит, выясняется лишь в боевой ситуации. Ваша сосредоточенность и напряженность возрастают мгновенно, как только ощутите на своем лице пропитанную потом кожу чужой боксерской перчатки. В этот момент кривая вашей боеспособности резко поднимется вверх. Вы выкладываетесь полностью. Три минуты никогда еще не казались вам такими долгими. А минутный перерыв — таким коротким. Но, если говорить честно, вы наслаждаетесь раундами спарринга. Ведь если вам не нравится боксировать, значит, вы ошиблись адресом.

ЗАВЕРШЕНИЕ ДНЯ

Двухчасовая тренировка пролетает мгновенно. Теперь все боксеры в зале явно расслабляются, слышится смех и разговоры. Вы долго стоите под душем, а потом можете принять небольшой массаж. В 20 часов проглатываете ужин. После этого можно немного расслабиться. Где-то в полночь выключается свет. А буквально через несколько мгновений снова звонит будильник. И так шесть дней в неделю, по крайней мере на протяжении восьми недель.

Возможно, сейчас вы подсчитываете и думаете: «Так это же всего четыре часа тренировок в день, остальное время — свободен. Непыльная работенка!» Абсолютно неверно. Спортсмен высокого класса работает на тренировке со стопроцентной отдачей. После этого он должен как можно быстрее восстановиться, иначе у него не будет сил на вторую тренировку.

Подготовка к поединку

информация

- На подготовительном этапе на протяжении приблизительно двух недель вы постепенно наращиваете интенсивность тренировок и привыкаете к нагрузкам.
- Начиная с третьей недели увеличиваете темп бега, вес при силовых упражнениях и количество повторений, пока не достигнете необходимой выносливости и силы.
- Начиная с пятой недели усиленно тренируете взрывные способности и быстроту.
- Приблизительно на шестой неделе сосредоточиваетесь на технике, больше занимаетесь спаррингом или же интенсивно тренируетесь с лапами или песочным мешком.
- На восьмой неделе ваше тело подготовлено, вы даете ему отдохнуть, тренируетесь уже не так напряженно и настраиваетесь на предстоящий поединок прежде всего морально.

Правильная мотивация

Наша спортивная цель — все четыре титула чемпиона мира крупных боксерских объединений одновременно. Но так как мы никогда не боремся друг с другом, мы их поделим по-братски. По две каждому.



Самый трудный противник — это вы сами

Свои поединки мы сначала выигрываем в голове и только потом — на ринге. Для занятий фитнесом тоже нужна правильная мотивация, чтобы добиться поставленной цели.

Мы надеемся, что вы с радостью предвкушаете, как расшевелите свое тело. Возможно, пора сказать вам правду: без напряжения ничего не получится!

Сначала вам придется привыкать к регулярным тренировкам, и после нескольких занятий вы услышите внутренний голос. Он будет вас убаюкивать и лукаво нашептывать, что пора прекратить это трудное упражнение, что сегодня вы уже достаточно долго бегали и вполне заслужили денек отдыха. Может случиться, что этот голос приобретет над вами такую власть, что вы вскоре перестанете тренироваться, а потом в расстройстве чувств купите другую книжку по фитнесу, и все опять повторится сначала.

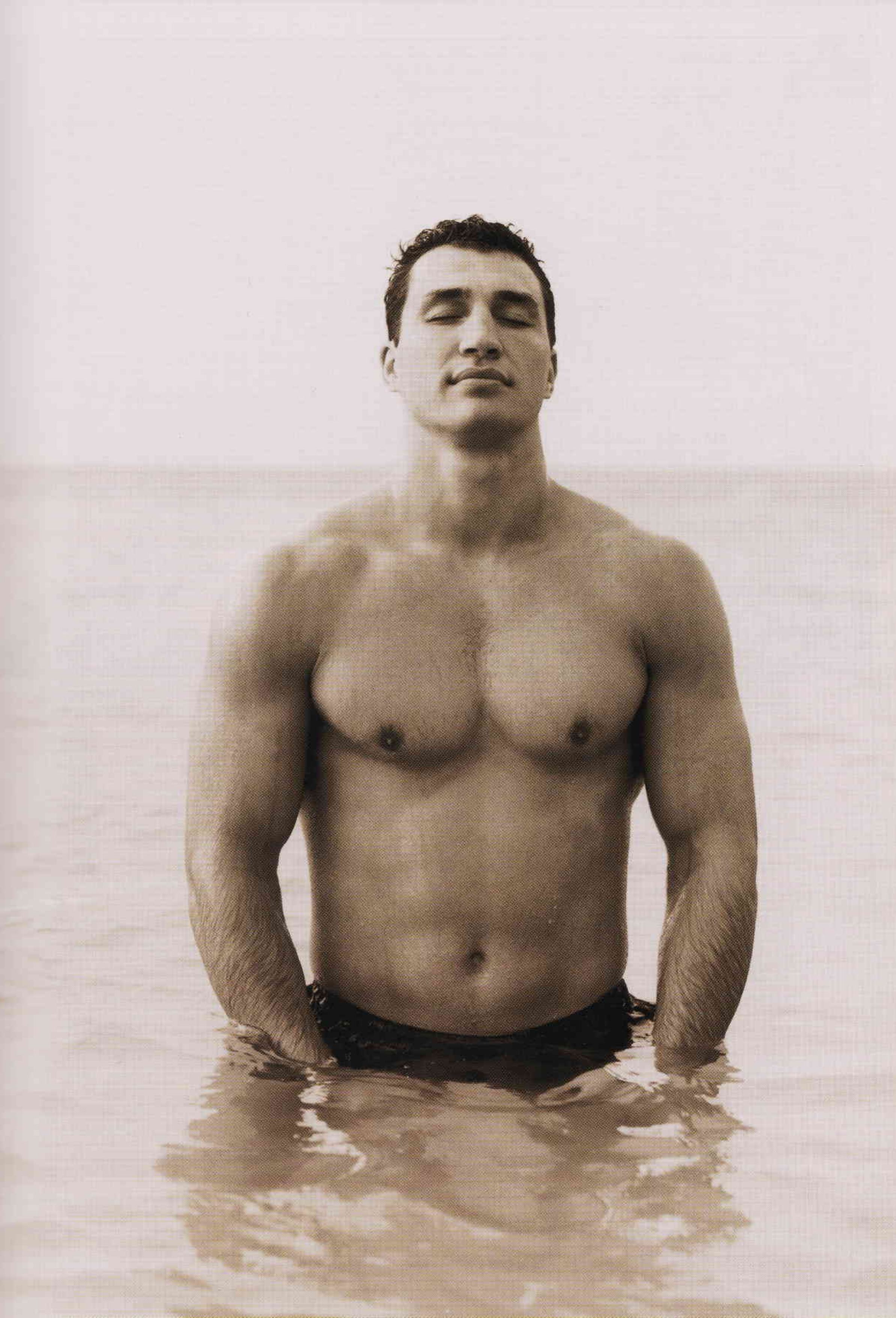
Вывод: ваш умственный настрой на тренинг не менее важен, чем хороший план занятий. Вы должны научиться стимулировать самих себя, ставить перед собой достижимые цели, фиксировать успехи на тренировках и хвалить себя за них. Тут речь идет о значительно большем, чем просто улучшение физического состояния.

НА МУШКЕ — ПРАВИЛЬНО ВЫБРАННАЯ ЦЕЛЬ

Конечно, нельзя слепо идти к намеченной цели. Иногда выдаются дни, когда лучше не тренироваться. Если вам действительно нездоровится и вы не чувствуете радости от тренировки, не надо себя мучить.



Моральную поддержку мы тоже оказываем друг другу, и не только на тренировках.



Возможно, в этот день существует реальная причина для вашего плохого состояния, к которой следует отнестись серьезно. В случае сомнений лучше обследоваться у врача, прежде чем возобновлять тренировки.

Не переборщить!

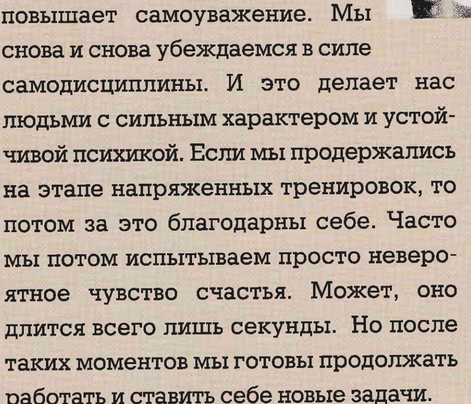
Тренировки могут оказаться слишком интенсивными. Если вы дадите своему организму слишком большую нагрузку, он может сломаться. Это как змеиный яд — может убить, а может быть лекарством, все дело в правильной дозировке. Мы настоятельно рекомендуем не прибегать к допинговым препаратам или наркотикам, которые вроде бы повышают работоспособность на тренировках, а на самом деле вредят организму. Нашими любимыми наркотиками по-прежнему остаются любовь и секс.

ВИТАЛИЙ:
«Я КОНЦЕНТРИРУЮСЬ НА СВОЕЙ ЦЕЛИ, А НЕ НА ПРЕПЯТСТВИЯХ».

Вы сами решаете, кем вы хотите быть в этой жизни, какого уровня физической подготовки хотите достичь, как должно развиваться ваше тело, какие усилия вы готовы приложить для

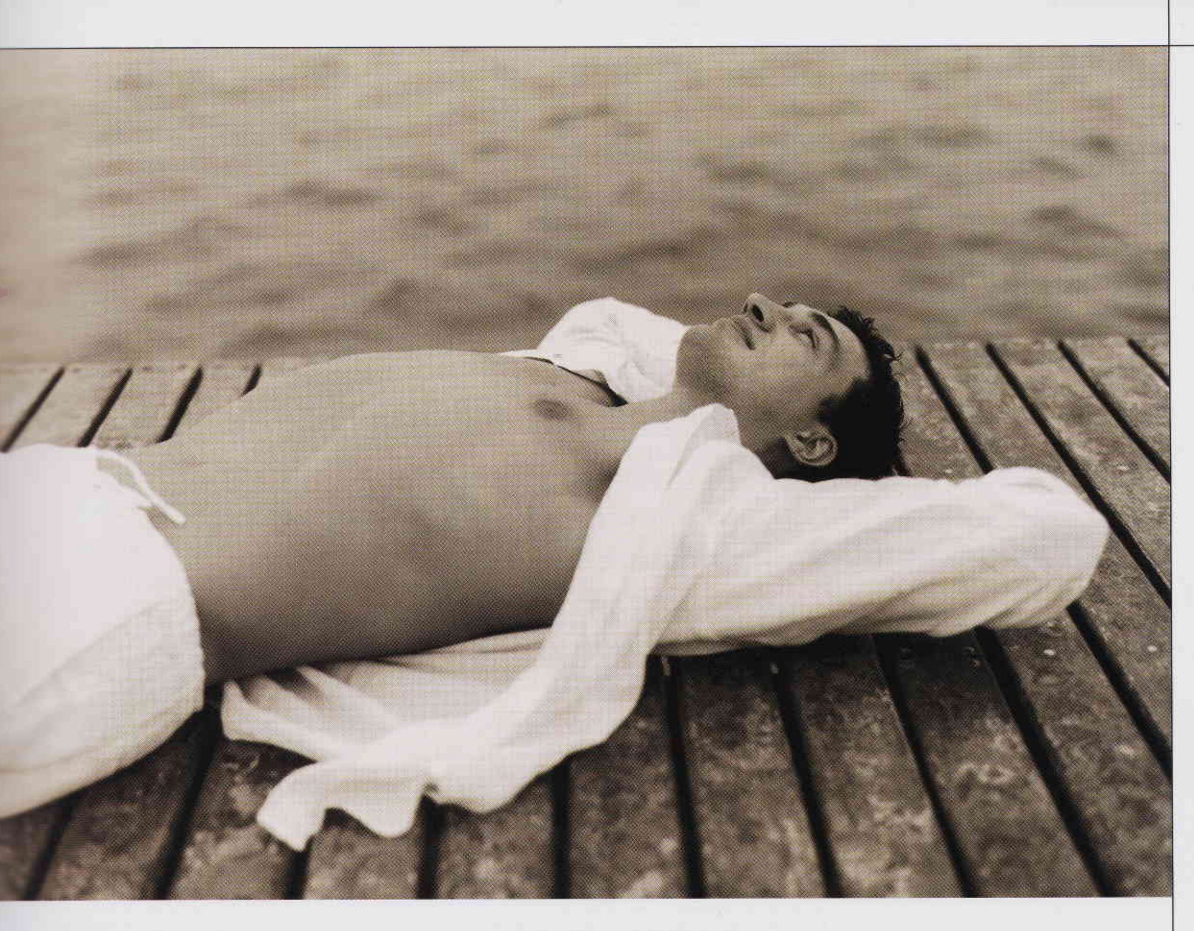
За самих себя

совет



Уже много лет спорт — это наша профессия. Профессиональные обязанности давят на нас с огромной силой. От нас постоянно ожидают наивысших достижений, мы должны «блюсти честь мундира». При этом у нас не всегда есть хорошая мотивация. Иногда просто жаль себя, когда приходится в темные зимние дни спозаранку являться в тренировочный зал и систематически мучить свое тело садистскими упражнениями.

Почему же мы все-таки ежедневно тренируемся и работаем над собой? Мы боремся за своего тренера, за свою семью, за свое существование. Но в конечном счете мы боремся за самих себя. Принимая вызов, мы ощущаем глубокое удовлетворение. Хорошая физическая форма дает веру в свои силы. Готовность к напряженной борьбе повышает самоуважение. Мы снова и снова убеждаемся в силе самодисциплины. И это делает нас людьми с сильным характером и устойчивой психикой. Если мы продержались на этапе напряженных тренировок, то потом за это благодарны себе. Часто мы потом испытываем просто невероятное чувство счастья. Может, оно длится всего лишь секунды. Но после таких моментов мы готовы продолжать работать и ставить себе новые задачи.



Наш совет: не переусердствуйте с тренировками. Время от времени дайте себе передышку и отдохните телом и душой.

этого. Наш совет: не замахивайтесь на что-то слишком большое. Поставив недостижимую цель, вы будете предъявлять к себе слишком высокие требования, так что разочарование и прекращение тренировок вам обеспечены. Если вы поставили перед собой реальную и достижимую цель, это значит, что вы понимаете и принимаете себя, осознаете себя как человека.

Путь — это цель

Перед вами и нами лежит трудный путь. Но это не повод для уныния. Ведь путешествуя во время отпуска, вы тоже не стремитесь как можно быстрее попасть из пункта А в пункт Б. В пути случаются остановки и какие-то интересные происшествия. Пока человек жив, он в пути. Поиск верной жизненной позиции продолжается, пока человек готов работать над собой. Такой подход у вас должен быть и к тренировкам.

Каждый день как вызов

В спорте ли, в науке или в общественной жизни каждый день для нас — это борьба. Иногда мы выигрываем, иногда проигрываем. Проигрывать не позорно — при условии что не сдаешься. Бывают времена, когда, кажется, нам все удается, и вдруг ветер меняется. Боксер, который уверенно провел двенадцать раундов, может за несколько секунд до конца поединка все потерять, если противник попадет ему в подбородок. Это провал в прямом смысле слова. В 1999 году у Виталия во время поединка произошел разрыв сухожилия в плече, ему пришлось уступить победу и впоследствии сделать операцию. После этого на его плече исчезла мускулатура, как будто из нее выпустили воздух. Это был тяжелый удар. Виталию пришлось психологически справиться с тем, что его тело стало слабым. В это трудное время друзья и знакомые поддерживали его, как могли. Но собственная мотивация, желание снова стать здоровым и сильным, могли исходить только изнутри. Процесс был долгим и мучительным, но Виталий все-таки восстановил свои связки и мускулы.

ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА — ЭТО ВАЖНО. НО ОКОНЧАТЕЛЬНО — ПОБЕДИШЬ ИЛИ ПРОИГРАЕШЬ — РЕШАЕТ ВНУТРЕННИЙ НАСТРОЙ.

СИЛА ДУХА РЕШАЕТ ВСЕ

Предпосылкой для борьбы является хорошая физическая подготовка. А предпосылкой для победы — правильный умственный настрой. Как только раздается гонг на первый раунд, боксер оказывается в экстремальной стрессовой ситуации.

Голова управляет телом

девиз

ВИТАЛИЙ

Для победы в боксерском поединке необходимо сочетание нескольких факторов. При отсутствии хотя бы одного важного элемента шансы сводятся к нулю. Сила, выносливость и техника — это только половина успеха. Другую половину составляет сила духа.

Когда мы в тренировочном лагере готовимся к поединку, то на последнем этапе, приблизительно за неделю до поединка, мы тренируемся уже не так напряженно. Даем телу успокоиться. Тем не менее это самый серьезный этап подготовки. Надо разобраться со своей психикой, сосредоточиться на поединке, на противнике, на успехе. Ты хочешь стать победителем?

Последняя неделя — решающая. Если удастся взять с собой на поединок сосредоточенность и силу духа и сохранить их раунд за раундом — успех обеспечен.





Перед поединком мы должны разобраться со своей психикой. Сильная психика дает хорошие шансы на победу.

Вся подготовка уже позади, друзья, собравшиеся у ринга, исчезают из восприятия, и в конце туннеля на него идет противник. И хотя сейчас в крови очень много адреналина, боксер не может позволить эмоциям захлестнуть его. Рассудок должен одержать верх. Ведь противник, точно так же как и сам боксер, хочет контролировать происходящее. Противник может провоцировать его или пытаться внушить страх. В этих ситуациях проявляется сила духа. Кому из них удастся остаться спокойным, не утратить ясность мышления и навязать противнику свою тактику? Бокс в лучшем своем проявлении — это в той же мере борьба духа, что и борьба тела.

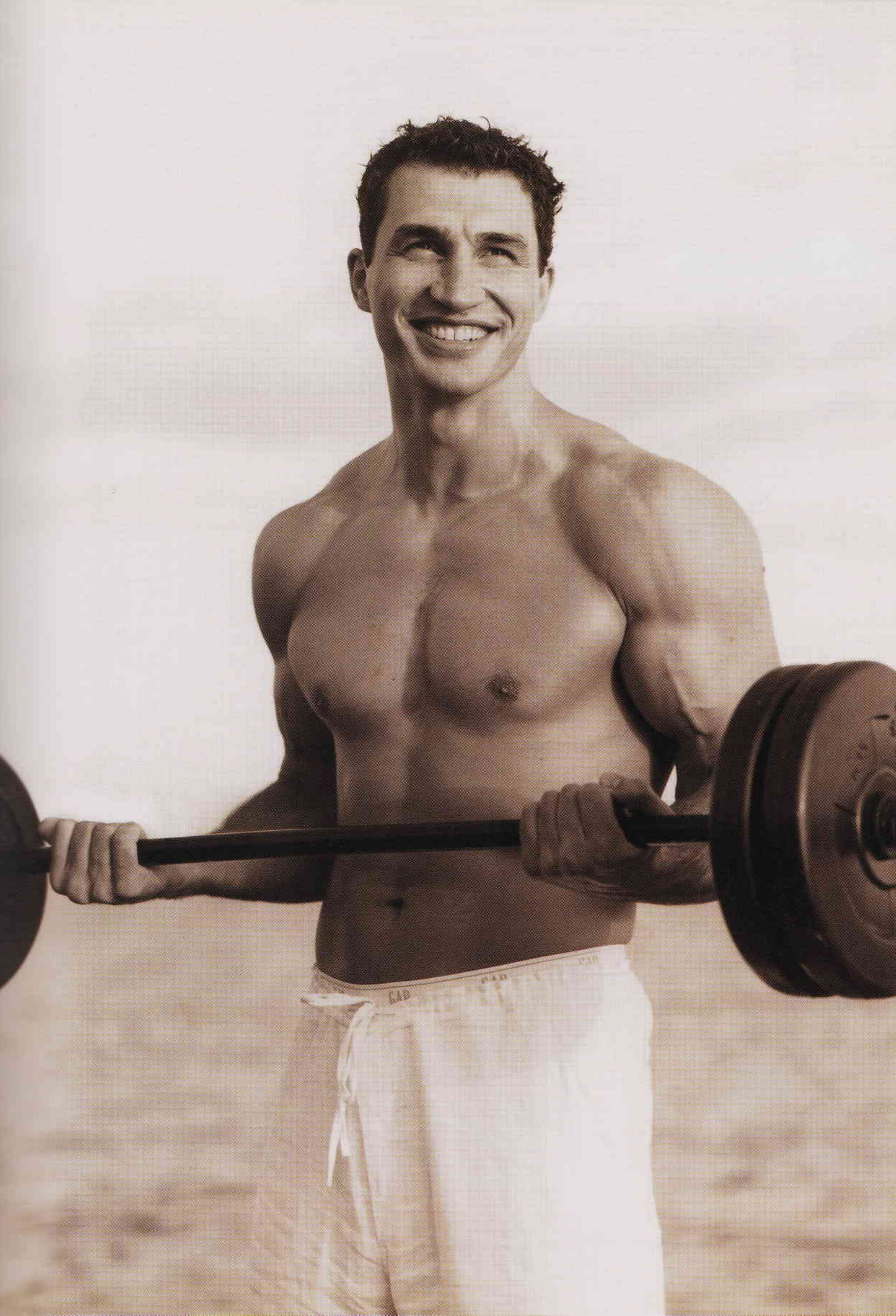
Эта книга поможет вам стать успешным спортсменом. Тело — это не машина, которая постоянно должна работать на результат. Человек, довольный собой и своим телом, не должен изнурять себя в погоне за спортивными достижениями.

Но и тот, кто хочет улучшить свое физическое и душевное состояние, должен ставить перед собой четкие задачи. Тренированные и подтянутые добиваются большей радости и успехов во всех сферах жизни. Ради этого стоит напрячься.

Добро пожаловать на тренировку

«Работа – лучший отдых от лени».

Русская пословица



Правильно тренироваться, но как?

«Тренинг — это часть нашей жизни. Поэтому у нас есть большой опыт по оптимизации тренировок. И мы хотим поделиться им с вами».

До начала тренировки хороший тренер первым делом дает пару советов. И не важно, сколько поединков у нас уже за спиной. Когда наш тренер подойдет к нам, посмотрит в глаза и скажет: «Послушайте, мальчики», мы тут же становимся очень внимательными. Так что устраивайтесь поудобнее...

Можно тренироваться правильно и неправильно. Мы — представители большого спорта и живем за счет того, что умеем тренироваться эффективно, гармонично и сбалансированно. Что подходит нам, подойдет и вам. Правда, не существует универсального рецепта, как правильно тренироваться. Вы должны это понимать, потому что от этого зависит успех ваших тренировок.

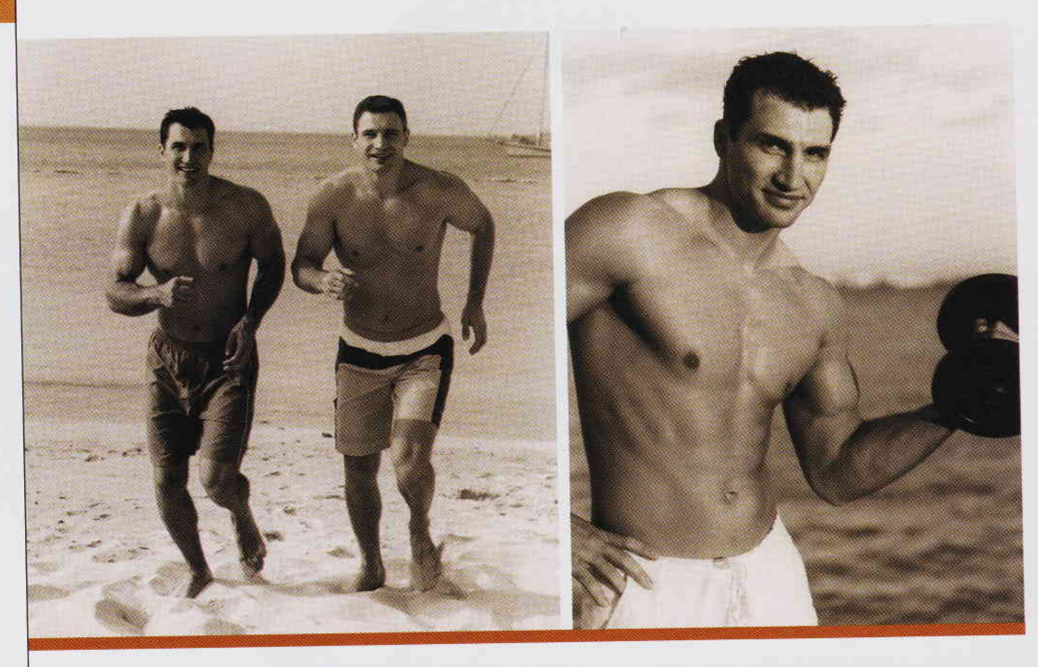
ТРЕНИРОВАТЬСЯ КОМПЛЕКСНО

Многие люди ограничиваются односторонним подходом к тренировкам. Мужчины с определенного возраста стремятся обязательно иметь накачанный живот, который при каждом демонстрационном движении выглядит как стиральная доска. Женщины с отчаянием рассматривают в зеркале свой живот и ягодицы. Люди любого возраста, большую часть жизни проводящие за письменным столом, мечтают о сильных мышцах спины, которые избавили бы их от мучительных болей в позвоночнике. Такие односторонние мечты напоминают боксера с убийственным ударом,



Для нас, боксеров, отработка силы удара — важная, но не единственная цель тренировок.


BBE
EVERLAST



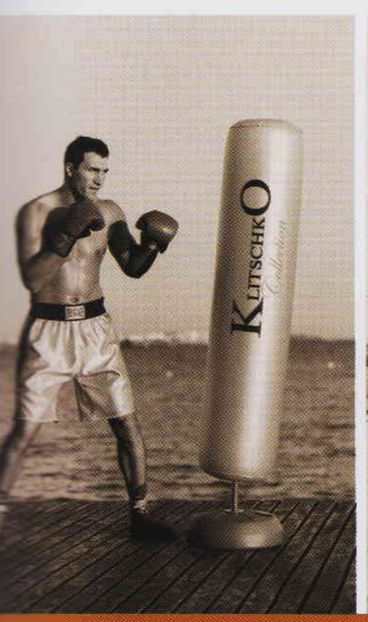
Наш фитнес базируется на комплексной программе тренировок, в которой пропорционально сочетаются все компоненты: (слева направо) выносливость, сила...

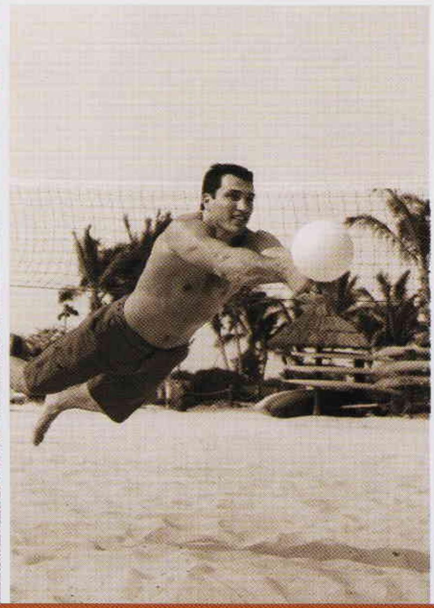
но абсолютно не заботящегося о своей защите. Такой боксер, несмотря на всю свою силу, мгновенно окажется на полу ринга, где рефери будет отсчитывать над ним секунды.

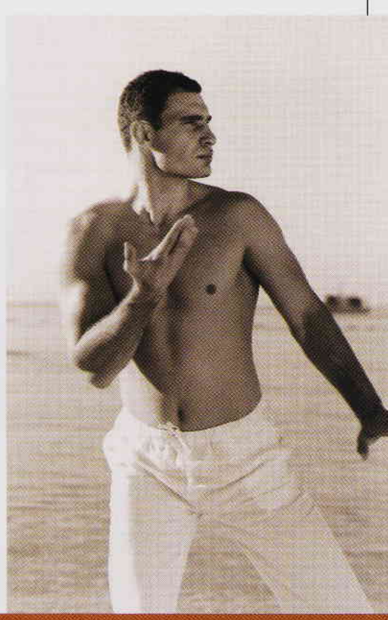
Пять столпов нашей физической формы

Каждому четко обозначившемуся мускулу для нормальной работы нужен в качестве партнера другой хороший мускул. К примеру, мышцам живота — мускулатура спины, мышцам-сгибателям плеча — мышцы-разгибатели и наоборот. Мышца может быть твердой и тренированной, но, пока она укорочена, не растянута из-за слабости мышцы-партнера, она причиняет боль. Может случиться, что тот, кто односторонне тренирует только силу, не заботясь о выносливости, быстроте, координации движений и подвижности, «от избытка сил не сможет бегать».

НЕОБХОДИМО РАВНОМЕРНО ТРЕНИРОВАТЬ ВСЕ ЭЛЕМЕНТЫ СВОЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ.







...быстрота, координация, подвижность через растяжку. Только гармонично тренируя все компоненты, мы как боксеры можем достичь успеха на ринге.

Например, тот, кто попытается избавиться от жира на животе, тренируя только мышцы живота, потерпит неудачу. Ничего не получится. Однако если вы приметесь за дело с намерением развиваться всесторонне, то исчезнет и жир на животе. Как спортсмены, мы должны гармонично улучшать все составляющие своей физической формы. Поэтому мы пропорционально тренируем свою выносливость, силу, быстроту, координацию и подвижность.

Все составляющие нашей физической формы создают большое здание. Если удалить хоть одну опору — здание рухнет. На основе этой комплексности мы и построили все свои упражнения.

ПОБЕДИТЬ СВОЕ ХУДШЕЕ «Я»

Собственно говоря, у вас абсолютно нет времени. Это ясно. Вас съедает работа, дети или партнер требуют постоянного внимания, и сверх того — вам надо заняться еще 25 другими интересными делами — или, наконец, хоть когда-нибудь оттянуться.



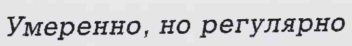


Но невозможно одновременно танцевать на всех свадьбах. Быть может, начало тренировок послужит поводом для того, чтобы решить, что для вас действительно важно, и расставить приоритеты в своей жизни. Вы наверняка сумеете освободиться от многих обязанностей, осознать, что именно уже давно делаете просто в силу привычки, не получая от этого удовольствия, и отказаться от этого.

ФИТНЕС ДОЛЖЕН СТАТЬ ОСНОВОЙ, НА КОТОРОЙ СТРОИТСЯ ВАША ЖИЗНЬ.

Фитнес должен стать основой, на которой строится ваша жизнь. Если вы в хорошей физической форме, то появляется душевный подъем, радость, улучшается качество жизни, чем бы вы ни занимались. Так что найдите время, чтобы заложить приличный фундамент для своей жизни.

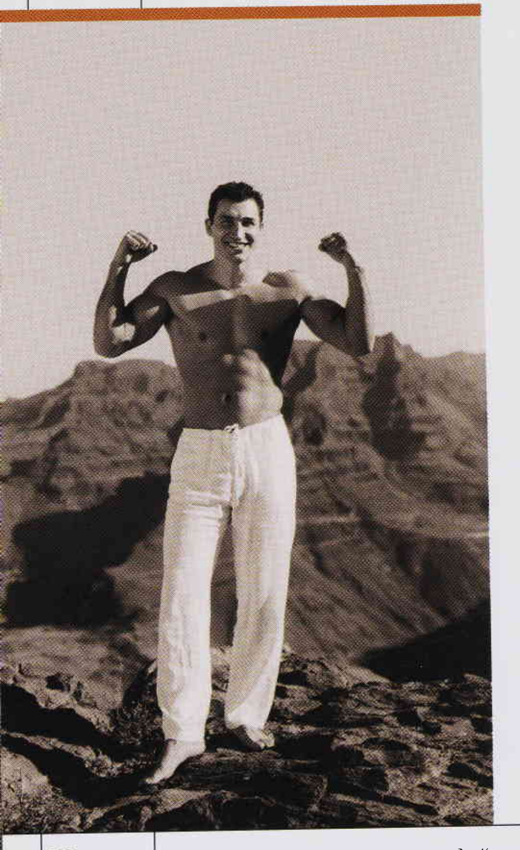
Каждая новая минута тренировок, которую вы включаете в свой режим дня, — это уже первый успех. Гордитесь этим и ни за что не уступайте эту минуту другим делам, пока вам не захочется умножить количество таких минут. Вскоре вы поймете, что для более или менее комплексной тренировки вам надо выделить не менее получаса. Конечно, нелегко ради этого пораньше встать и в конце дня еще раз мобилизовать себя. Возможно, вечером вам придется продолжить то, что было начато утром. Однако эти 30 минут принадлежат только вам. Вы вполне заслуживаете того, чтобы посвятить себе полчаса в день. Именно когда вас дергают во все стороны, вам необходимо сосредоточиться на самом себе. Тренинг даст вам эту возможность и хорошее самочувствие в повседневной жизни.



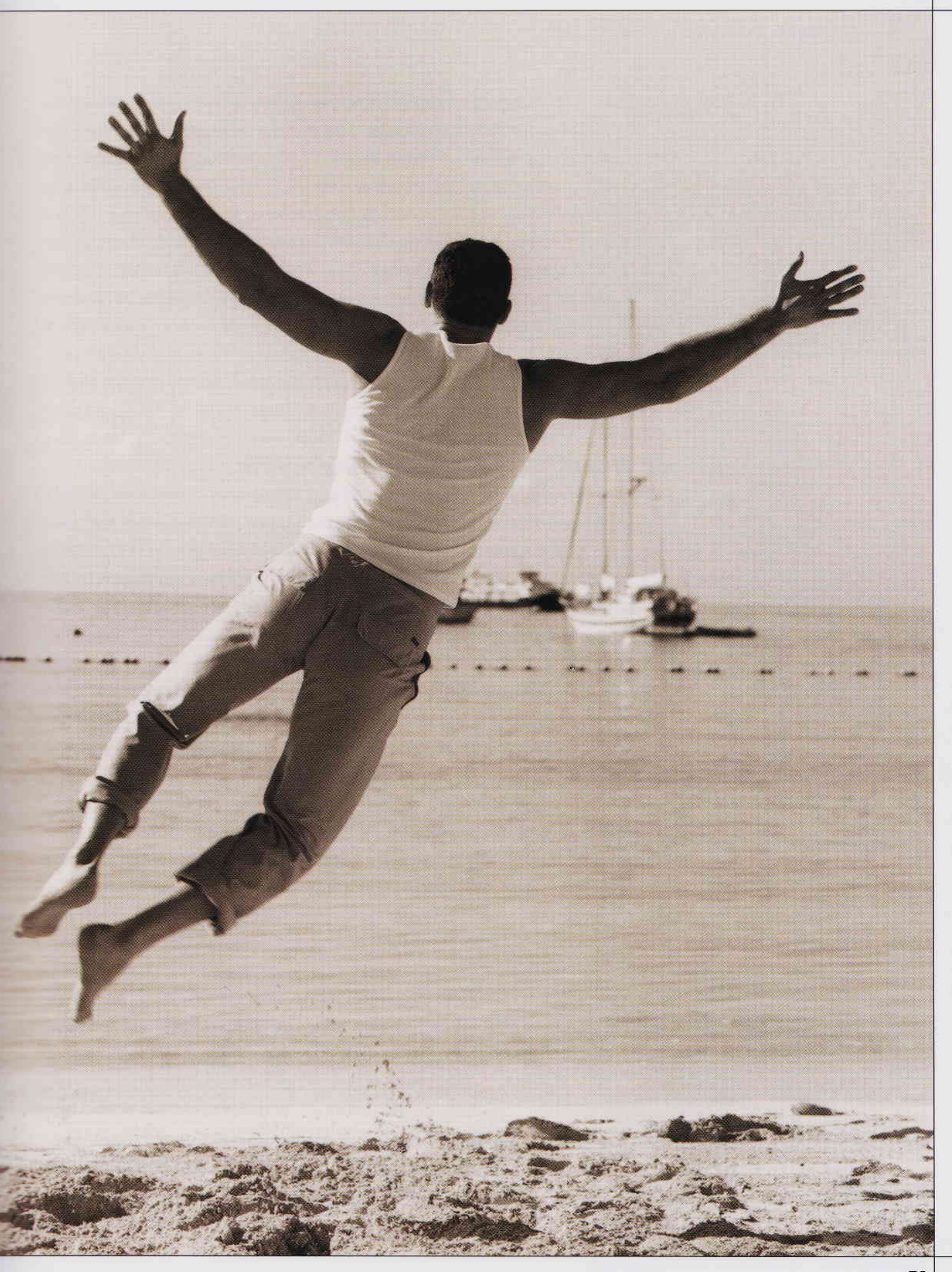
Умеренно, но регулярно

Правда, вы ни к чему не придете, если, сделав шаг вперед, будете тут же делать шаг назад. Чтобы ваше тело развивалось, нужно систематически увеличивать нагрузку. Поэтому в идеале нормальная тренировка должна стать для вас таким же обыденным делом, как чистка зубов или чтение газеты. Однако, если вы поставили перед собой конкретную задачу и, скажем, интенсивно тренировали какую-то группу мышц, после этого стоит сделать перерыв на день.

К идеалу стремятся, но редко его достигают. Скорее всего, вам вряд ли удастся тренироваться чаще трех-



Вы можете гордиться каждой минутой, на которую удлинилась ваша тренировка.



Даем гарантию: если вы победите свое худшее «я» и начнете тренироваться, ваше самочувствие будет улучшаться с каждым выполненным упражнением.

четырех раз в неделю. Но иногда вы должны еще дополнительно выделить время для бега или спокойно провести вечер в фитнес-клубе.

Для нас ежедневные тренировки стали увлечением. Даже если в этот день Владимир познакомился со своей первой девушкой или у Виталия родился сын Егор — тренировки не отменяются.

Здоровый организм работает как машина. Если нет четкого распорядка дня и постоянных тренировок, он не знает, когда ему работать, а когда отдыхать. Организм дает сбои, как плохо отлаженный автомобиль. Когда мы готовимся к поединку, то сами, без будильника, просыпаемся в 7 утра и приступаем к первой тренировке. Потребность в еде или отдыхе мы определяем с точностью до минуты и вечером засыпаем как младенцы.

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК — ЭТО ВАЖНО

Необходимо, чтобы тренировки вошли в привычку, и по возможности, стараться заниматься в одно и то же время. Чтобы этого достичь, мы советуем с первого же дня вести дневник тренировок. В нем фиксировать не только цель тренировки и уровень тренированности, но и наблюдения за самочувствием, настроением, изменениями ощущения своего тела, аппетитом, сном и т. д. Этот дневник потом поможет вам правильно оценить свои взлеты и падения на пути к хорошей физической форме. Будут периоды, когда вы отметите быстрые успехи, и периоды, когда вам покажется, что все идет вспять. Но, если вы полистаете дневник и увидите, какой длинный путь уже пройден, вам легче будет преодолеть этот трудный участок.

Вместе стать сильными

Хотя все равно каждый потеет в одиночку, совместные тренировки доставляют больше удовольствия. Лучше всего тренироваться вместе с партнером, друзьями или в фитнес-группе. При групповых занятиях люди подзадоривают друг друга, проверяют и поддерживают нужный настрой. Удовольствие и радость жизни — это составная часть фитнеса, а спортивная дружба часто оказывается выходом из мучительного одиночества. В спорте вполне естественно возникает группа людей с общими интересами. Благодаря общему увлечению облегчается общение, и нередко в этой непринужденной обстановке люди делятся чем-то глубоко личным.

ТРЕНИРОВАТЬСЯ В ГРУППЕ — ЗНАЧИТ ОБОДРЯТЬ, ПРОВЕРЯТЬ И ВООДУШЕВЛЯТЬ ДРУГ ДРУГА.

В разных видах спорта существует множество командных игр. Занятия спортом с одним или несколькими партнерами развивают не только совершенно особый вид общения, ибо в игре часто возникают неожиданные ситуации, когда приходится координировать свои действия с другими людьми или реагировать на их действия. Поэтому игровые виды спорта особенно эффективно тренируют нашу координацию движений и скорость реакции.

РАЗОГРЕВ И РАССЛАБЛЕНИЕ

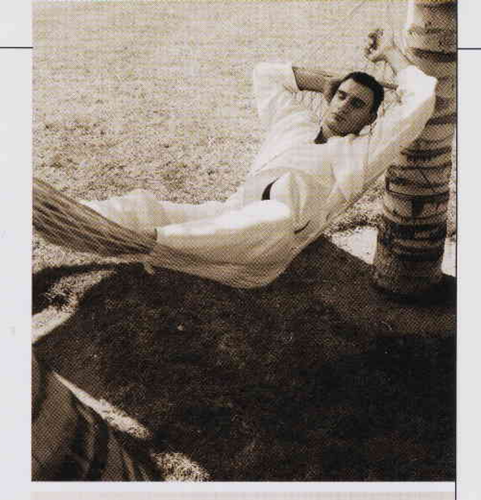
Известно, что автомобиль надо как следует разогреть, прежде чем по-настоящему жать на газ. В переносном смысле слова это относится и к человеческому организму. Поэтому мы начинаем свои тренировки мягко и медленно, заботливо разогреваем свои суставы, мускулы и сухожилия легкими прыжками и бегом, а затем их слегка растягиваем.

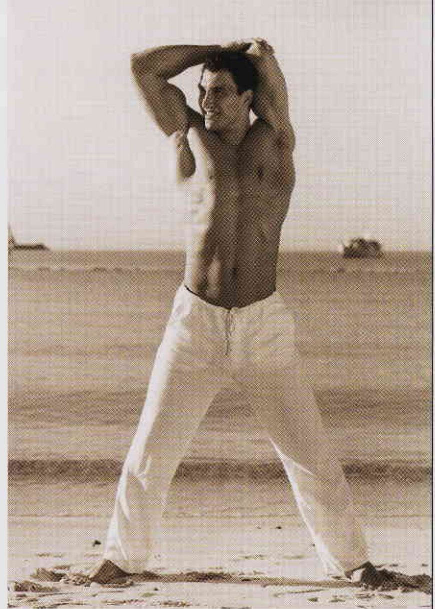
Заканчиваем тренировку так же, как и начинаем. После напряженных упражнений тело должно расслабиться. Пассивная растяжка без динамичных движений (по возможности — лежа) действует успокаивающе.

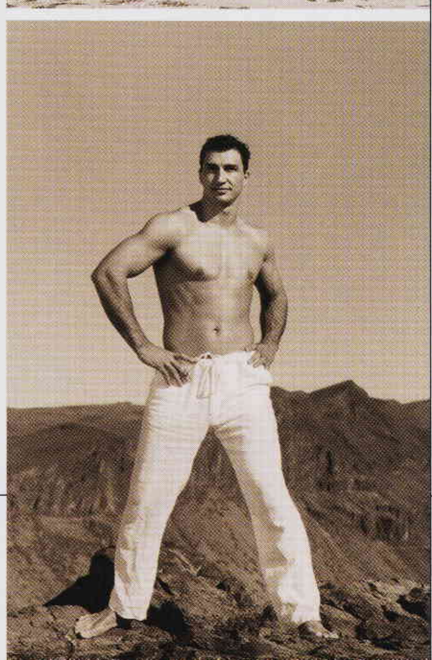
Мы поддерживаем процесс расслабления позитивными мыслями, хвалим себя за хорошие результаты и пытаемся осознанно воспринимать свое тело. Оно четко сигнализирует о своем состоянии. Так мы можем, например, почувствовать незначительную травму, пока она не переросла в большую проблему. Еще лучше — зафиксировать перегрузку, пока она еще не привела к травме.

Например, одна из таких травм, которая проявляется как боль в мышцах, — это крошечные разрывы в мускульных волокнах из-за непривычных движений или недостаточного разогрева мышц. Лучшее средство от этого, как показывает наш опыт, — на следующий день продолжать тренироваться, хотя и с меньшей интенсивностью, в щадящем режиме. Благодаря усиленному кровоснабжению в мышце запускаются восстановительные процессы.

Такое же благотворное влияние оказывают расслабленное плавание в бассейне, теплая ванна с усиливающими кровообращение добавками или массаж.







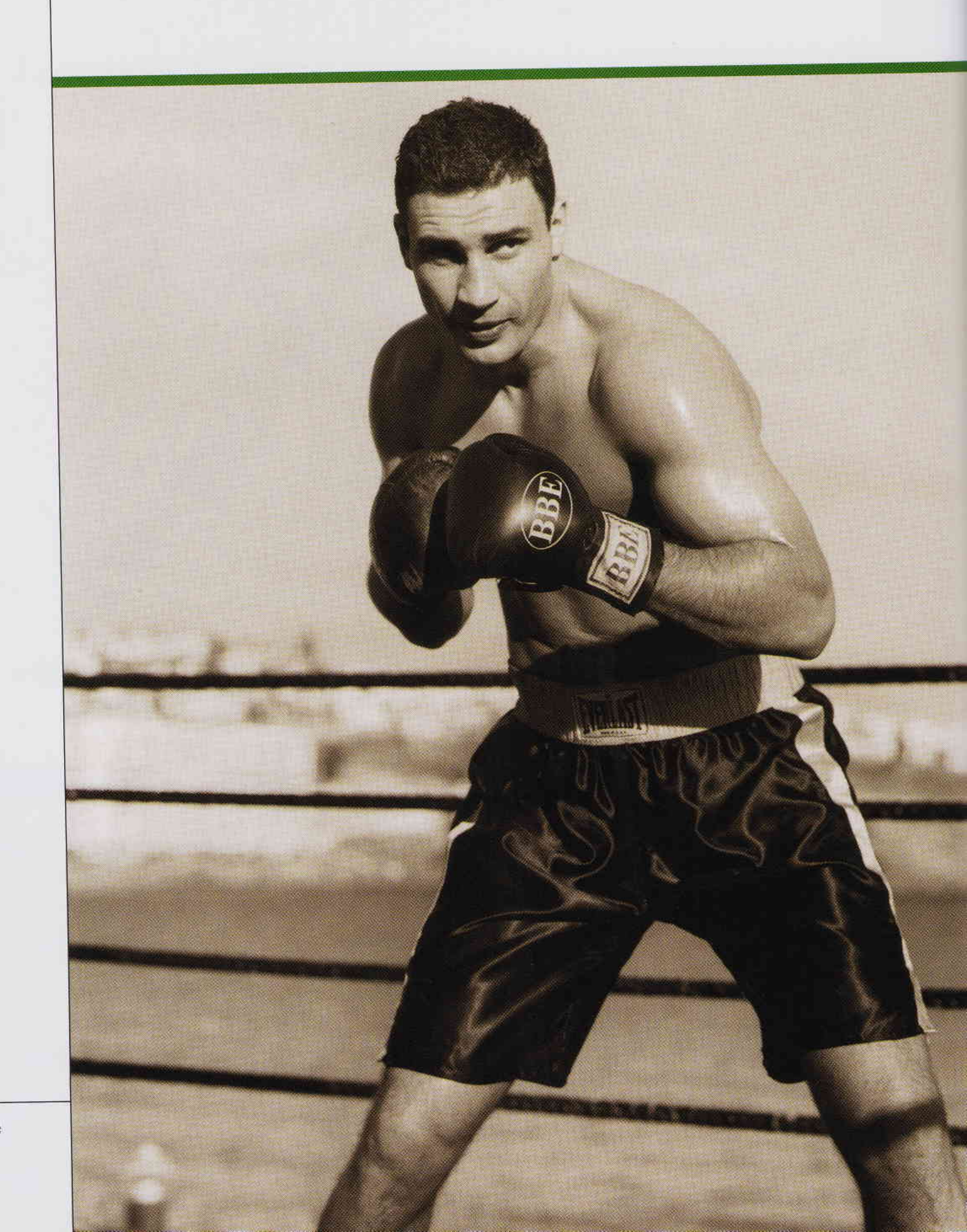
Награда за усилия: после тренировки дайте телу отдохнуть — пассивные растяжки или отдых в гамаке.

Стать тренированным, как чемпионы мира

Мы тренируемся не для того, чтобы отлично выглядеть, а чтобы стать быстрее, сильнее и пластичнее.



Итак, приступим!



После такого длинного вступления наконец начнем. На следующих страницах мы собрали множество упражнений для улучшения выносливости, силы, быстроты, координации и подвижности. Эти упражнения мы выстроили в разумной последовательности. В идеале вы выполняете все упражнения по всем аспектам фитнеса последовательно одно за другим. Но, возможно, ваш распоряок дня не позволит вам этого сделать, так что придется выбирать. Общее правило такое: лучше каждый день понемногу задействовать все аспекты физической подготовки и все части тела, чем ставить узкие задачи.



При помощи боксерской груши мы тренируем прежде всего быстроту.

ОБРЕСТИ СПОРТИВНУЮ ФОРМУ

Если вы до сих пор внимательно читали текст, то вам, наверное, бросилось в глаза, что мы неоднократно употребляли термин «спортивная форма». Среди специалистов в области спорта он считается собирательным понятием для таких свойств организма, как выносливость, сила, быстрота, координация и подвижность. На наш взгляд, спортивная форма, кондиция — это то же, что и хорошее физическое состояние, тренированность. Потому что если наше тело обладает всеми этими свойствами в оптимальном соотношении, значит, оно действительно хорошо тренированно, то есть находится в хорошем физическом состоянии.

Все те программы, которые мы дальше хотим вам предложить, — это пример того, как можно тренироваться. Они показывают то, что мы, фитнес-спортсмены, предлагаем для вашего хорошего самочувствия. Поскольку мы рассматриваем фитнес комплексно, то предлагаем упражнения по всем пяти его составляющим. Упражнениям предшествуют пояснения — к примеру, что такое выносливость и как ее лучше всего тренировать.

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Под выносливостью специалисты в области спорта понимают «способность противостоять усталости». Чем вы выносливее, тем дольше можете бежать, ехать на велосипеде, плыть — и боксировать, — не снижая работоспособности.

В профессиональном боксе раунд длится три минуты. Кошмаром для каждого боксера является изнеможение, от которого тяжелеют руки и ноги, замедляется реакция, затрудняется вос-

приятие и каждая секунда кажется вечностью. Когда Мухаммед Али в 1974 году в Киншасе боролся против Джорджа Формана за титул чемпиона мира, фаворитом считался Форман. Форман был наводящим ужас боксером, мастером нокаута, который отправлял в нокаут сильных противников за кратчайшее время. Али был на несколько лет старше, три года не боксировал, и, возможно, зенит его боеспособности на ринге уже остался позади. Все ожидали, что он будет в своей типичной манере танцевать вокруг Формана, чтобы уклониться от сокрушительного удара противника. Но Али стал у канатов, обеспечил себе плотную защиту и дал Форману возможность колотить себя. Да, он даже провоцировал Формана и с близкого расстояния говорил ему: «И это все, что ты можешь, Джордж? Да так ты не расколешь даже попкорн!» Форман пришел в ярость и как безумный лупил по защите Али. За каких-то четыре раунда он выдохся. Его выносливость иссякла. Еще через два раунда он лежал на полу ринга и был признан побежденным в результате нокаута.

Однако выносливость нужна не только в экстремальных ситуациях, но и в повседневной жизни. Поднимаетесь ли вы пешком на третий этаж, бежите ли к остановке автобуса или везете детскую коляску — если при этом у вас не сбивается дыхание и чрезмерно не нагружается кровообращение, — все это улучшает ваше самочувствие.

Раньше человек в поисках пищи и спасаясь от опасности постоянно находился в движении. В современной жизни возможность двигаться сильно ограничена. Тренируя выносливость, мы естественным образом используем все те преимущества, которые дает движение нашему здоровью: укрепляется сердце, снижается давление. Клетки организма лучше снабжаются кислородом, что повышает их сопротивляемость. И по-

Расчет частоты пульса

совет

Все числа округлены

	Максимальный пульс		Оптимальный пульс			
220	возраст	=	−15%	=	−30%	=
	20	200		170		140
	21	199		169		139
	22	198		168		138
	23	197		167		138
	24	196		166		137
	25	195		166		136
	26	194		165		135
	27	193		164		134
	28	192		163		134
	29	191		162		134
	30	190		161		133
	31	189		160		133
	32	188		159		132
	33	187		158		131
	34	186		158		130
	35	185		157		129
	36	184		156		128
	37	183		155		128
	38	182		154		127
	39	181		153		127
	40	180		153		126
	41	179		152		125
	42	178		151		125
	43	177		151		124
	44	176		150		123
	45	175		149		122
	46	174		148		121
	47	173		147		120
	48	172		146		120
	49	171		145		119
	50	170		145		119

Вопросы по выносливости

почта фанов

➔ ***Сколько времени надо тренироваться?***

Это зависит от уровня тренированности. Вы должны быть в состоянии заниматься выбранным видом спорта, развивающим выносливость, как минимум 35 минут без перерыва. И все это при правильной частоте пульса.

➔ ***Я без проблем выдерживаю 35 минут. С какой скоростью мне надо бегать, заниматься скейтом, ездить на велосипеде, чтобы дать себе оптимальную нагрузку?***

Для расчета допустимой частоты пульса при тренировке выносливости есть железное правило. Оно гласит: 220 минус возраст — это ваш так называемый максимальный пульс. 70—85 % от него — это тот диапазон частоты пульса, в пределах которого вы должны держаться. На противоположной странице вы найдете таблицу частоты пульса для возраста от 20 до 50 лет.

➔ ***Как рассчитать свою частоту пульса в данный момент?***

Лучше всего при помощи прибора для измерения пульса. Мы рекомендуем вам приобрести себе этот маленький аппарат, поскольку опыт показывает, что во время тренировки выносливости многие дают себе слишком большую нагрузку.

А пульсомер во время всей тренировки надежно показывает вам частоту сердечных сокращений. Так что благодаря ему можно избежать и перегрузки, и недостаточной нагрузки.

➔ ***Сколько раз в неделю надо тренировать выносливость?***

Минимум дважды, а если вы безумно увлечены именно этим аспектом — максимально шесть раз. Но смотрите, чтобы не остались без внимания другие аспекты фитнеса.

➔ ***Когда упражнения начинают давать тренировочный эффект?***

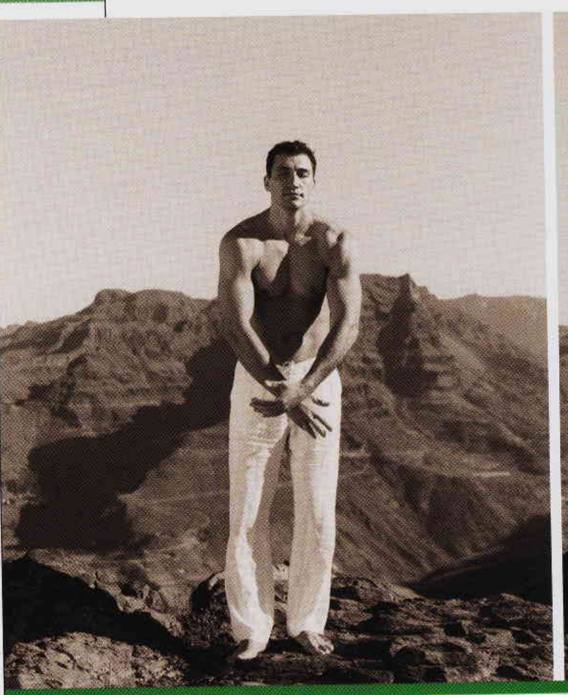
Насколько интенсивно вы можете выполнять упражнения, вам подскажет уровень физической подготовки вашего организма. Мы всегда указываем нижний предел, начиная с которого упражнения дают реальный эффект. Вы должны постепенно подвести себя к этому уровню. Точно так же мы указываем и верхний предел, который достаточен для хорошей общей физической подготовки.

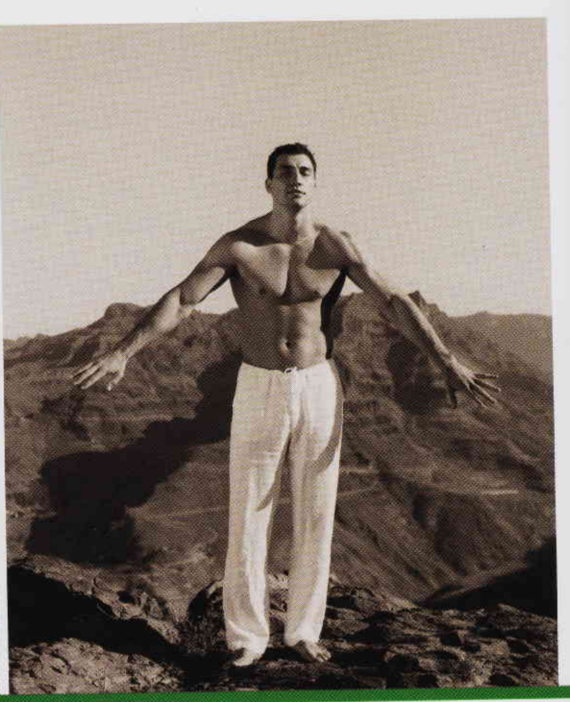
путно мы еще сжигаем массу калорий, которые мы так любим потреблять в избыточных количествах и накапливать в организме в виде жира.

Тренировать выносливость

Разрешено все, что доставляет удовольствие и не дает организму одностороннюю нагрузку. Как всегда, начинать надо медленно и осторожно, чтобы не перегрузиться. Выносливость предполагает длительность. Значит, никаких краткосрочных нагрузок, а длительный, регулярный тренинг.

Бег — одна из лучших возможностей тренировки выносливости. Кроме пары хороших кроссовок да прибора для измерения пульса больше ничего и не





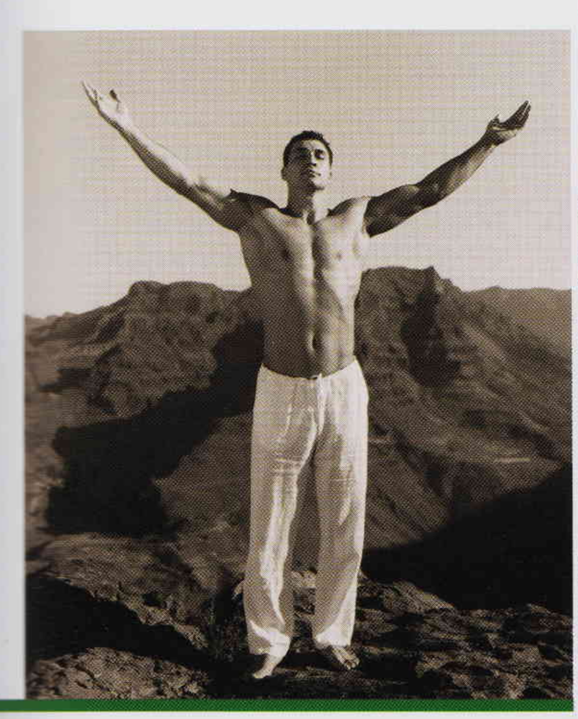
Важно следить за дыханием. Это означает, на фазе расслабления глубоко...

надо, а бегать можно практически когда угодно.

Вместо бега вы можете с тем же успехом заниматься своим любимым видом спорта. Чем бы вы ни занимались, достаточный разогрев и заключительное расслабление должны присутствовать всегда.

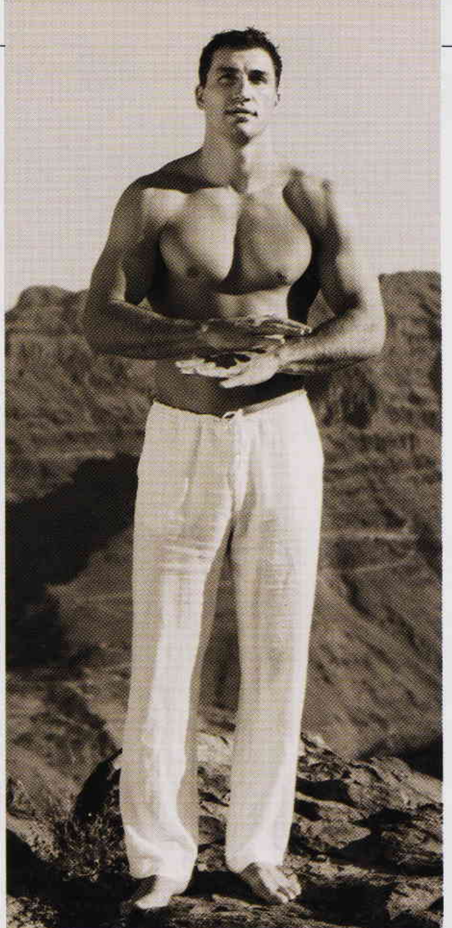
Для тренировки выносливости пригодны самые разные виды спорта: велосипед, скейтинг, бег трусцой, ходьба или плавание. В закрытых помещениях вы можете повышать свою выносливость при помощи шагомера, эргометра или бегущей дорожки. Но можно обойтись и без техники, а именно: нашим классическим боксерским тренировочным снарядом — скакалкой. Если вы полагаете, что боксер — это только сгусток силы без тонкой моторики, посмотрите когда-нибудь, как боксер-тяжеловес работает со скакалкой.

То, что выглядит легким, в большинстве случаев оказывается очень даже непростым. Пять минут со скакалкой сгоняют больше пота, чем пять минут бега трусцой.





...вдохнуть и при каждом напряжении выдохнуть.



ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ ВЫНОСЛИВОСТИ

У всех людей разная физическая подготовка. Вы быстро поймете, насколько вы подготовлены, когда начнете следующую программу тренировок выносливости, предназначенную для начинающих. Возможно, вам придется довольно долго заниматься этой облегченной программой, а может, вы перепрыгнете через пару недель и начнете с того места, которое соответствует вашему уровню подготовки. Отведите для этого столько времени, сколько вам потребуется.

1. В первый день 5 минут бега без напряжения на ровном участке. Скорость особой роли не играет. Чрезвычайно важно, чтобы не превышался максимально допустимый уровень сердечных сокращений (220 минус ваш возраст) и вы продержались 5 минут. Затем еще 5 минут надо походить. Если вы почувствовали, что достигли предела своих возможностей, то для первого дня достаточно. Повторите пробежку как можно скорее. В идеале на первых порах следовало бы ежедневно находить время для тренировки выносливости. Кроме воскресенья. Тут вы свободны.

Преодолеть рубеж

история из жизни



Самое суровое упражнение на развитие выносливости — это бег с интервалами. Мы встречаемся с группой боксеров на спортплощадке. Там мы бежим 800 метров за три минуты. Затем одна минута перерыва. Потом снова бежим 800 метров. И так 12 раз.

После пары раундов ноги у меня уже ватные. Тяжело дышать. Пульс невероятно частый, поднимается давление. Кровь пульсирует в глазах с такой силой, что все колышется. Где-то на седьмом или восьмом круге появляется мысль: «Черт возьми, я больше не могу! Зачем я это делаю? Зачем я насилую себя и свое тело? Я хочу остановиться. Я больше не могу бежать».

Я не знаю, кто со мной говорит, но вдруг во мне раздается второй голос, и он за то, чтобы продолжать бег. Он говорит: «Другие ребята ведь продолжают бежать. Если один раз остановишься, уже не войдешь в ритм. И будешь торчать тут один-одинешенек. Вот и потеряешь уважение ребят. Пробеги еще круг, будет минута перерыва. Если сдашься сейчас, сдашься и в поединке». Такой внутренний спор длится долго. Вплоть до двенадцатого повтора. После этого голос поздравляет: «Это была победа! Ты победил самого себя! Ты преодолел свою слабость!»

Это совершенно особое чувство, когда преодолеваешь собственные рубежи и оказываешься сильнее, чем думаешь. Очень приятно побеждать себя.

2. Как только эти 5 минут бега и 5 минут ходьбы станут даваться легко, надо сразу же после первого старта сделать второй. Общая продолжительность пробежки с ходьбой — 20 минут.

3. Когда и это будет получаться легко, сделайте еще и третий повтор. Таким образом, вы будете на беговой дорожке уже по 30 минут в день.

4. Постепенно у вас появится желание увеличить нагрузку. Теперь вы отводите бегу 6 минут, а ходьбе — 4.

5. Постепенно увеличивать нагрузку означает увеличивать длительность бега за счет сокращения времени ходьбы. Пока не будете выдерживать 10 минут бега подряд. После перерыва снова бегите 10 минут. Если третий повтор бега кажется слишком трудным, перемежайте фазы бега с фазами ходьбы.

6. Целью является 35-минутный стайерский бег без перерыва. Постоянно отслеживая частоту пульса, постепенно увеличиваете темп. Если вы можете бежать 35 минут в хорошем темпе и при этом любоваться пейзажем, значит, у вас хорошая выносливость.

СИЛА

Сила для боксера — важный фактор. Наряду с техникой нужна прежде всего сила, чтобы вымотать противника и тем более послать в нокаут.

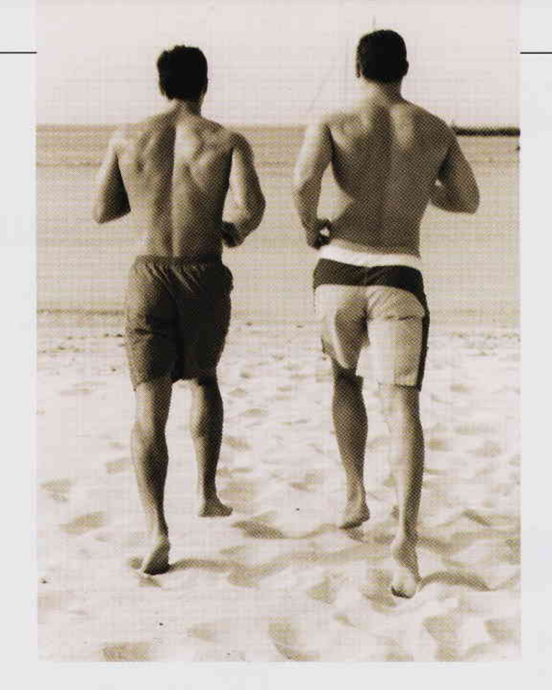
Кулаки боксера выполняют все возможные движения, на которые только способны суставы плеча, руки и кисти. Кроме

того, мы сгибаемся под ударом или удерживаемся в вертикальном положении. Таким образом, мы в равной степени используем все мышцы своего тела. Не удивительно, что хорошо тренированный боксер выглядит очень эстетично.

Моделированные мускулы являются предметом вожделения не только у нас, боксеров. И мужчины, и женщины формируют свое тело на силовых тренажерах.

Красивые мускулы сексапильны. Тот, кто сам считает себя привлекательным, излучает обаяние. Конечно, можно переусердствовать в бодибилдинге. Но это односторонний подход и не всегда полезный для здоровья, поэтому его следует избегать.

«Мускульные человечки» на последующих страницах показывают именно ту группу мышц, которая усиленно тренируется в приведенном рядом упражнении.



Бег на природе — прекрасная возможность тренировать выносливость.

Вопросы по тренировке силы

почта фанов

Надо ли начинать тренировку силы обязательно с разогретой мускулатурой?

Не обязательно. Но прежде всего важно, чтобы вы выполняли упражнения как можно медленнее, т. е. один подход должен длиться около 10 секунд: 4 секунды усиливать напряжение, 2 секунды удерживать, 4 секунды ослаблять напряжение. Следите за положением тела в соответствии с описанием упражнения. Выдыхайте во время напряжения, чтобы избежать так называемого дыхания прессом; при этом совершенно естественно втягиваете живот.

Что мне нужно, чтобы тренировать силу?

Поскольку вы должны по возможности равномерно тренировать все группы мышц, используйте для силовых упражнений силу тяжести, вес собственного тела и иногда — пару коротких гантелей. Идеальный вес гантели должен быть таким, чтобы вы могли выполнить от шести до девяти повторений.

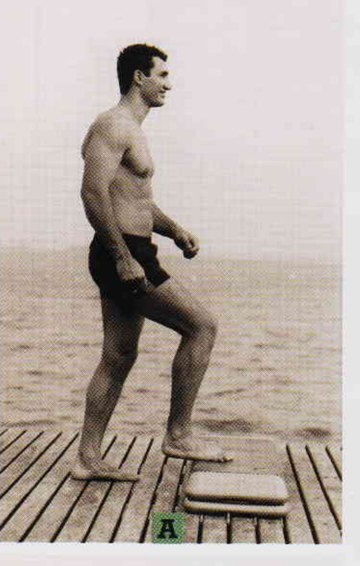
Сколько раз надо повторять каждое упражнение?

Для получения тренировочного эффекта надо повторять каждое упражнение столько раз, сколько указано в соответствующем описании. Но качество важнее количества. Эффективнее повторить упражнение трижды, но с хорошим качеством, чем 10 раз выполнить небрежно. Тем не менее не стоит повторять упражнение дольше 90 секунд.

Программа тренировки силы

Комплексная программа тренировки силы стабилизирует суставы, обеспечивает хорошую осанку и развивает силу, необходимую для выносливости.

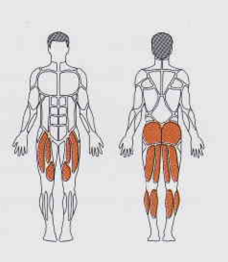
Хорошо натренированные мышцы ног дадут вам силу, необходимую при каждом динамическом движении. Кроме того, они стабилизируют мускулатуру вокруг колена и таким образом защищают его от износа.

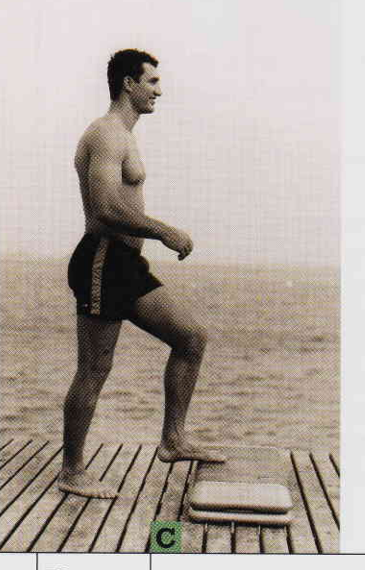


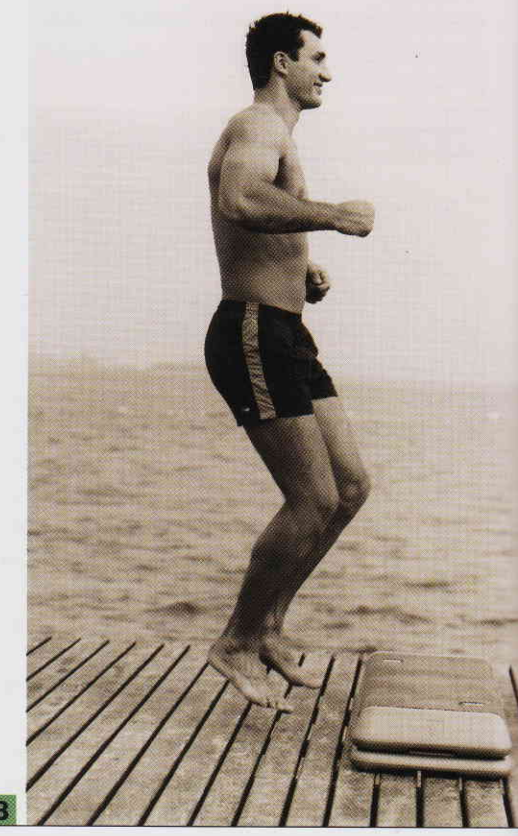


A. Одна нога в выпаде на невысокой подставке (подойдет, например, ступенька лестницы, ящик или специальный тренажер «степпер»).
B. Подпрыгнуть на месте.
C. Во время прыжка сменить ноги.

➔ В зависимости от уровня тренированности попытаться проделать не менее 15 и не более 25 повторений.





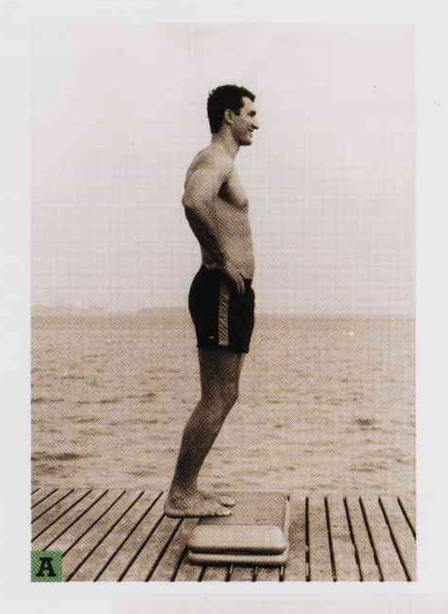


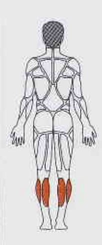
Имея сильные икроножные мышцы, вы будете не только пластичнее бегать, но и приобретете более динамичную и устойчивую походку. Это особенно хорошо для людей, которым приходится стоять на работе.

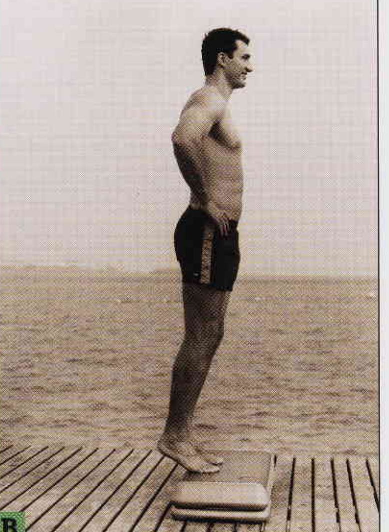


A. Станьте стопами (пятки свободны) на ступеньку или устойчивый ящик. Опустите пятки как можно ниже (исходное положение). Упритесь руками в бедра, чтобы предотвратить прогиб поясницы.
B. Теперь в течение 4 секунд поднимайте пятки, пока не будете стоять «на носочках». Удерживайте это положение 2 секунды.
C. Затем медленно за 4 секунды опустите пятки в исходное положение.

➔ Повторите это упражнение 6—9 раз.

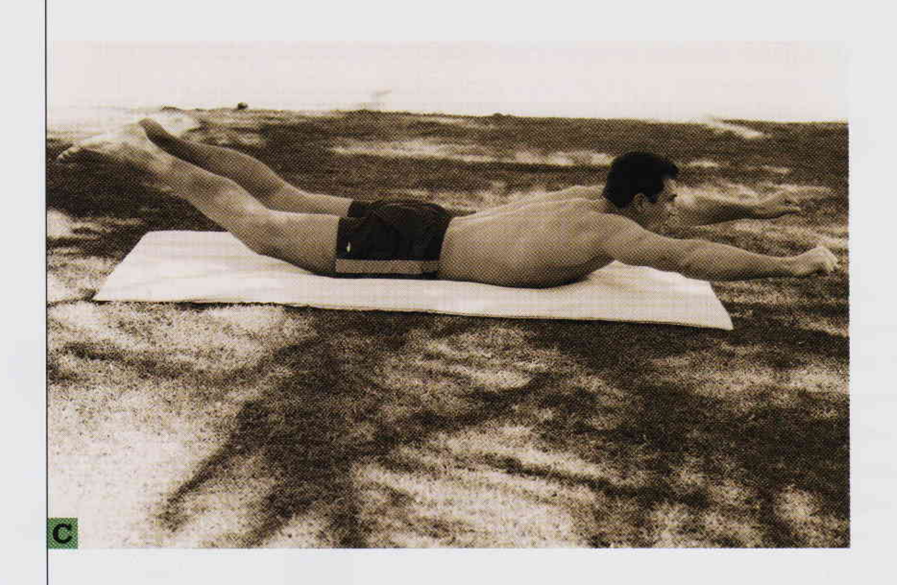


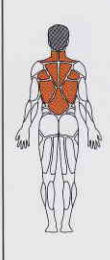




Вариант упражнения 2 — *совет*

Если упражнение с двумя ногами вам кажется слишком легким, можете тренироваться на одной ноге.
Выполняя упражнение с закрытыми глазами, вы дополнительно тренируете свое чувство равновесия.





Сильные мышцы спины защищают людей с преимущественно сидячим образом жизни от типичных жалоб и создают основу для красивой прямой осанки.

3

A. Лечь на живот, руки вытянуть вперед.

B. Напрячь руки и ноги, сжать кулаки и вытянуть назад пятки.

C. Руки и ноги одновременно поднять от пола на высоту ширины ладони.

➔ Удерживать положение минимум 5 и максимум 20 секунд.

Варианты упражнения 3

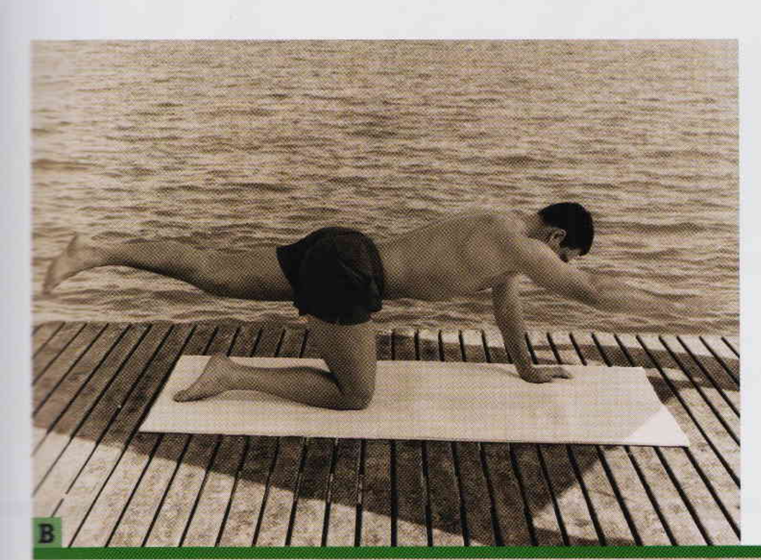
совет

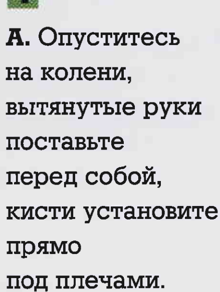


Приподняв руки и ноги, двигайте ими вверх-вниз или скрещивайте их.

Лежа на животе, двигайте руками и ногами одновременно или по очереди приблизительно под углом 90° в стороны и обратно.

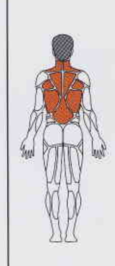
Боли в спине отрицательно сказываются на нашей психике и на впечатлении, которое мы производим на других людей. В упражнении «ласточка» помимо растяжения и сжатия мышц оптимально задействована мускулатура спины. Кроме того, повышается эластичность мускулатуры и позвоночника.





4

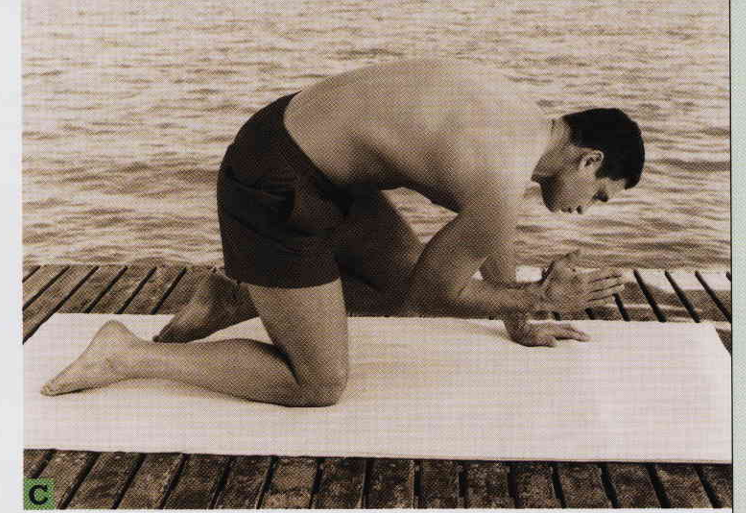
А. Опуститесь на колени, вытянутые руки поставьте перед собой, кисти установите прямо под плечами.



В. Одну руку вытянуть вперед, а противоположную ногу — назад (4 сек.), удерживать это положение 2 секунды.

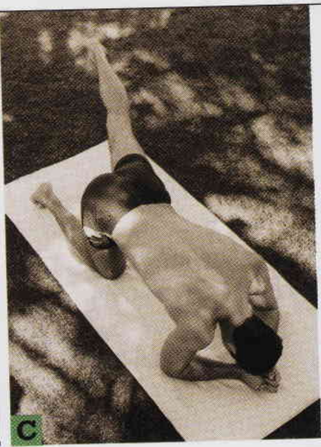
С. Колено и локоть свести под корпусом, округлив спину (4 сек.).

➔ Повторять упражнение 6—9 раз. Затем сменить сторону.



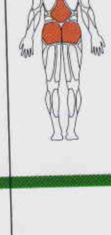
Мускулатуру нижней части спины необходимо укреплять для профилактики боли в поясничном отделе позвоночника. Тренированные ягодичные мышцы гарантируют упругость ягодиц.







5



A. Опуститесь на колени, опираясь на вытянутые вперед предплечья. При этом лоб положите на руки.

B. Теперь одну ногу вытянуть назад так, чтобы она образовала прямую линию с корпусом (исходное положение).

C. Отвести вытянутую ногу в сторону (4 сек.) и удерживать это положение 2 секунды. Вернитесь в исходное положение (4 сек.).

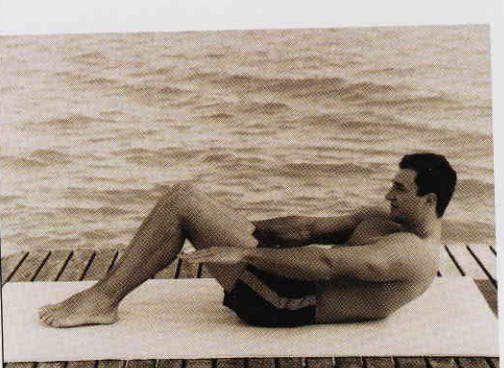
➔ Повторять упражнение 6—9 раз. Затем сменить сторону.

При помощи этого упражнения под названием «кранч» (скрипение) вы превращаете живот, похожий на бак стиральной машины, в живот, выглядящий как стиральная доска.



6

A. Лечь на спину и согнуть ноги. Подбородок опустить на грудь и вытянуть руки так, чтобы кончики пальцев касались наружной части бедра (исходное положение).

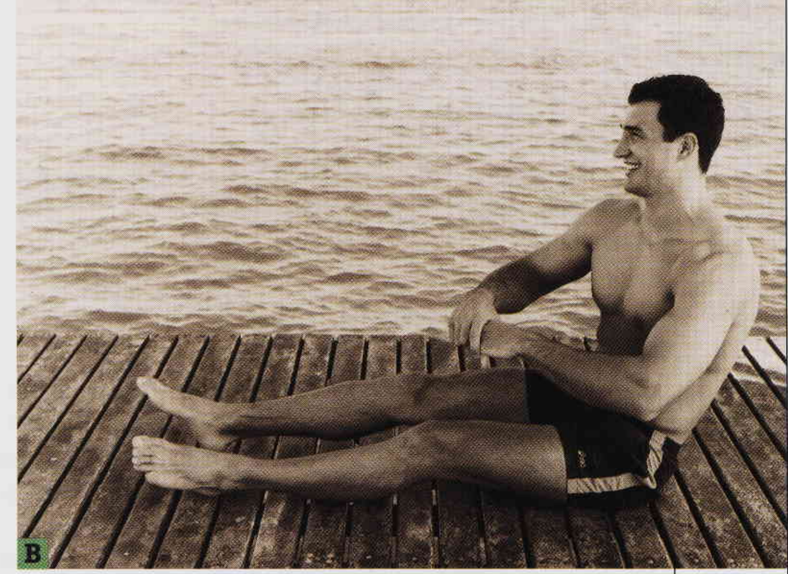



B. За счет напряжения мышц живота в течение 4 секунд приподнимать корпус, чтобы руки скользили по направлению к коленям. Поясничный отдел позвоночника не отрывать от пола. Держать 2 секунды.

C. За 4 секунды вернуться в исходное положение, не опуская спину полностью.

➔ Повторять упражнение 6—9 раз.

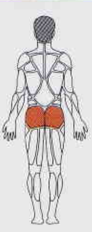
Результат от выполнения этого упражнения вы едва ли сможете увидеть сами. Чего не скажешь о других людях, которые смогут рассматривать ваши привлекательные ягодицы.



A. **Сесть на пол с вытянутыми ногами, верхняя часть корпуса выпрямлена, кисти не касаются пола.**

B. **Теперь «походите» на ягодицах пару метров вперед и назад.**

➔ Минимальная продолжительность 60, максимальная — 90 секунд.



Вариант упражнения 6

совет



Приподнимайте корпус, скользя кистями обеих рук вдоль левого колена. Таким способом особенно интенсивно тренируются боковые мышцы живота.

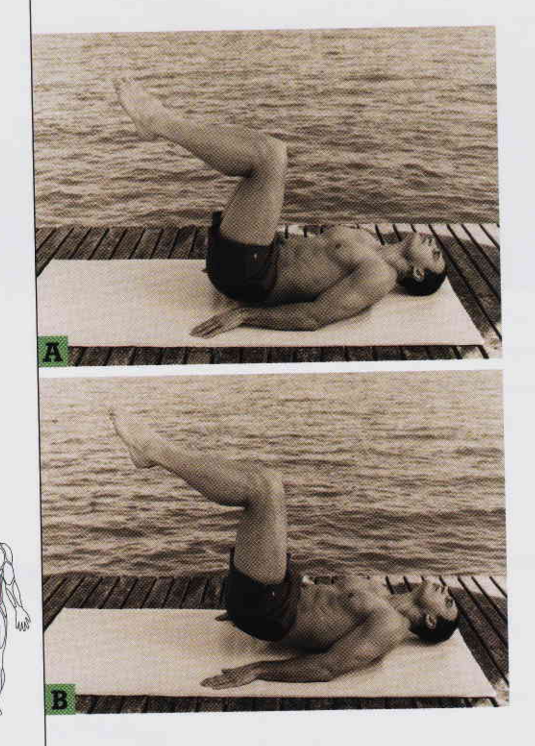
➔ Повторять упражнение 6—9 раз. Затем сменить сторону.

Приподнять корпус и слегка хлопнуть выпрямленной правой рукой возле левого колена. Левая рука лежит на животе. Затем медленно вернуться в исходное положение и повторить с другой стороны.

➔ Выполнять упражнение не менее 60 и не более 90 секунд.



При помощи этого упражнения вы «достаете» те мышцы живота, которые до сих пор старались спрятаться от нагрузки.



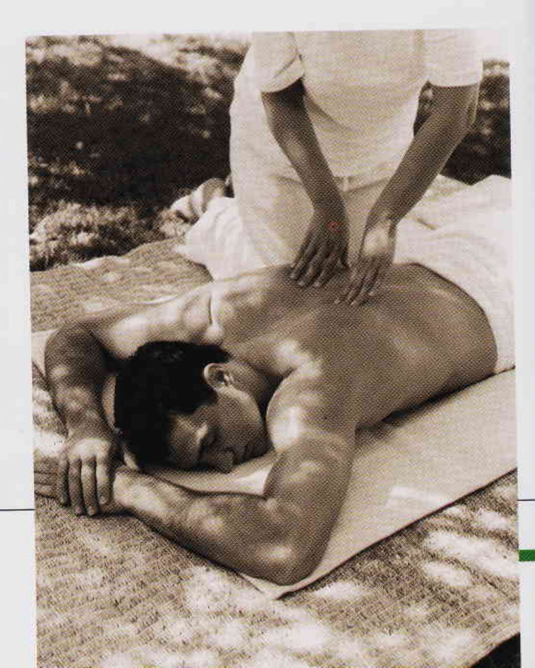
8

A. Лечь на спину, поднять ноги от пола так, чтобы бедра и колени образовали прямой угол. Руки вытянуты вдоль корпуса (исходное положение).

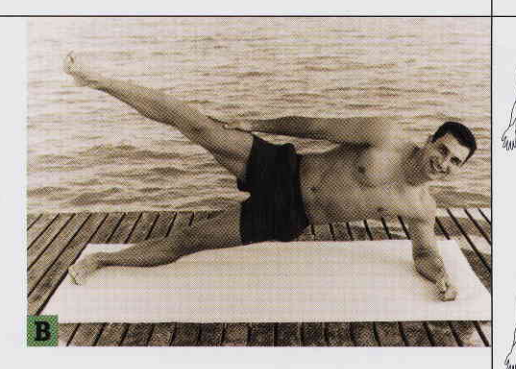
B. Напрягая мышцы живота, оторвать таз от пола (согнутые в коленях ноги направлены вверх). Поднимать таз (4 сек.) так, чтобы между полом и тазом можно было просунуть ладонь. Это положение удерживать 2 секунды.

C. Медленно (4 сек.) вернитесь в исходное положение.

➔ Повторять упражнение 6—9 раз.



Если во время тренировки мы устали или даже слегка повредили мышцу, нам делают профессиональный массаж. Но массаж хорош и просто после тренировки.



Мускулатура спины, живота и ягодиц образует единое целое. Результат — хорошая осанка.

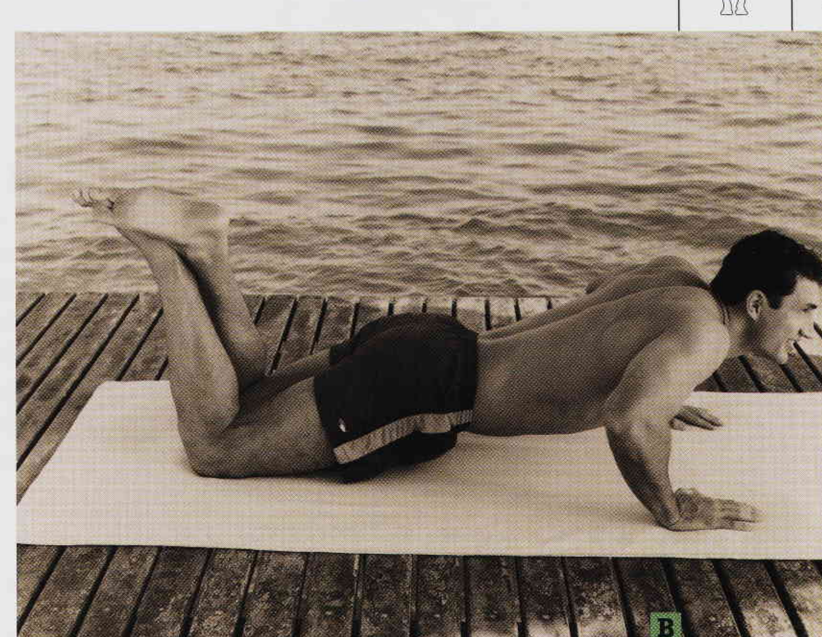
А. Займите положение лежа на боку, опираясь о предплечье. Медленно поднимайте корпус, чтобы верхняя часть туловища и ноги образовали прямую линию и ягодицы напряглись (4 сек.).

В. Теперь отставьте верхнюю ногу, следя за тем, чтобы движение выполнялось точно в сторону и вверх и чтобы ягодицы не отклонялись назад.

С. Держать 2 секунды, затем вернуться в исходное положение (4 сек.).

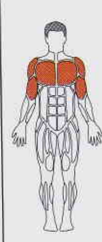
➔ Повторять упражнение 6—9 раз. Затем сменить сторону.

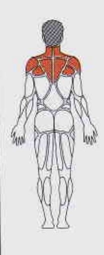
Накачанный бицепс невозможно себе представить без мускулистых плеч и подтянутой груди. Следующее упражнение, упор лежа на коленях, — это хорошая подготовка к полному упору лежа.



А. Займите положение упор лежа на коленях и скрестите голени.
В. Теперь сгибайте руки (4 секунды), пока не коснетесь носом пола. Затем за 4 секунды выпрямить руки до исходного положения.

➔ Повторите упражнение 8—12 раз.







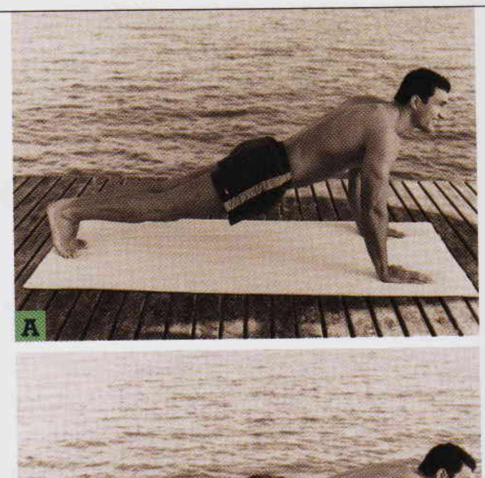
11

A. Упереться кистями рук и носками ступней (упор лежа), напрягая все тело. Верхняя часть туловища, бедра и ноги образуют одну линию.

B. За четыре секунды согнуть руки, пока грудь не коснется пола.

C. Затем за четыре секунды выпрямить руки до исходного положения.

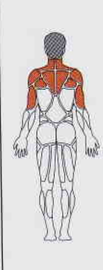
➔ Повторите упражнение 8—12 раз.

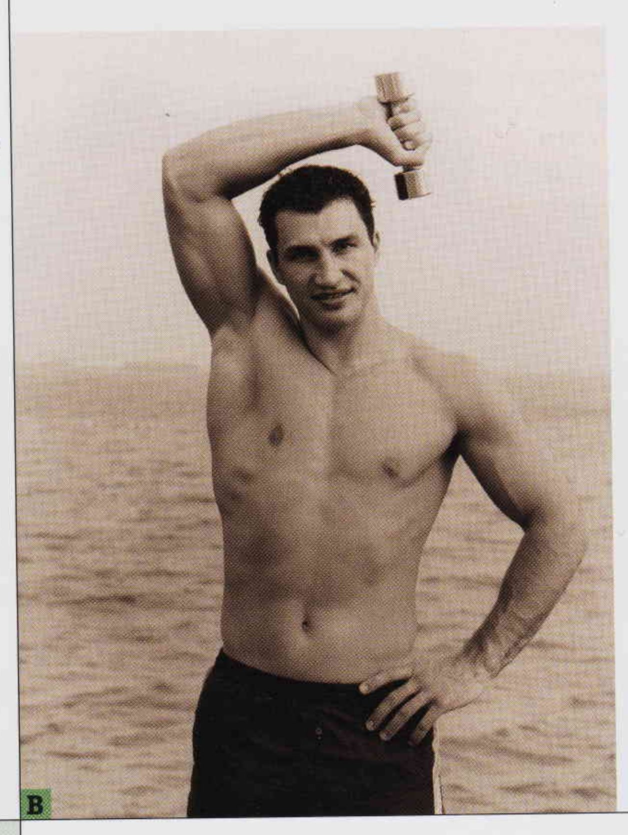


A



B





B

Выполняя круговые движения, вы стимулируете кроме трицепса еще и весь плечевой участок. Если вам приходится много работать у компьютера, то после выполнения этого упражнения вы быстро почувствуете улучшение.

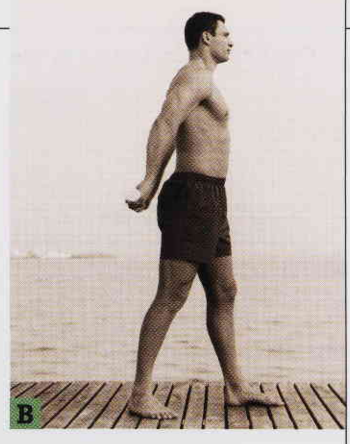
12

A. Поставьте ноги на ширину плеч.

B. Держа в руке короткую гантель, выполняете над головой круговые движения. Большие пальцы рук направлены вниз.

➔ Продолжительность не менее 60 и не более 90 секунд. Затем сменить руку.

Полностью развитая мускулатура плеча немыслима без задней группы мышц, которые мы расшевелим при помощи следующего упражнения.





13

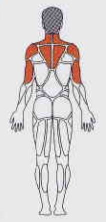
A. Станьте прямо, ноги в положении шага друг перед другом. Возьмите в руки короткие гантели.

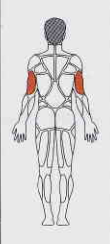
B. Теперь вытяните руки назад над ягодицами.

C. Гантели медленно переведите вверх (4 сек.). Это положение удерживайте 2 секунды. Следите, чтобы верхняя часть туловища не отклонялась ни вперед, ни назад.

D. Медленно (4 сек) вернитесь в исходное положение.

➔ Повторите упражнение 6—9 раз.





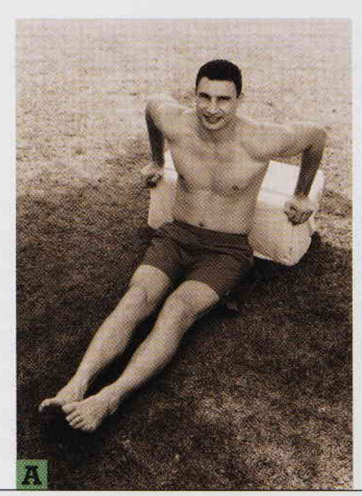
Единое целое с красивым бицепсом, передней мышцей плеча, образуют трицепс и вся задняя группа мышц плеча. Насколько эффективно это упражнение, вы заметите буквально через несколько повторений.

A. Сесть спиной к скамейке высотой 20—25 см и упереть руки в скамейку.

B. Теперь за 4 секунды одновременно выпрямить руки (почти полностью) и бедра (полностью). Держать положение 2 секунды.

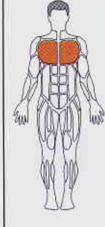
C. Медленно вернуться в исходное положение (4 сек.).

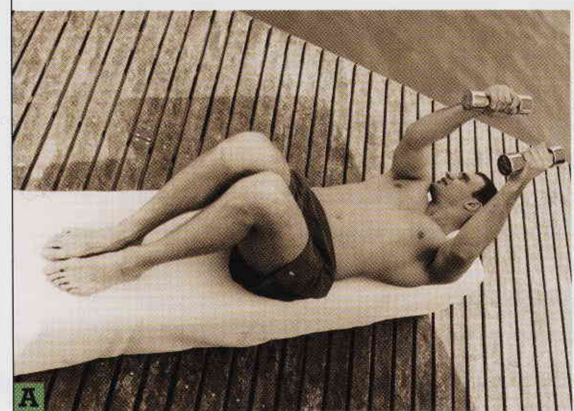
➔ Повторить упражнение 6—9 раз.





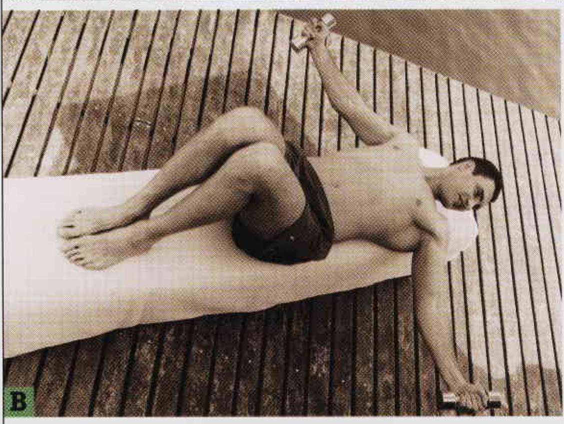
Это упражнение дает нагрузку на все группы мышц груди. Идеальное упражнение для формирования привлекательной груди — и для мужчин, и для женщин!



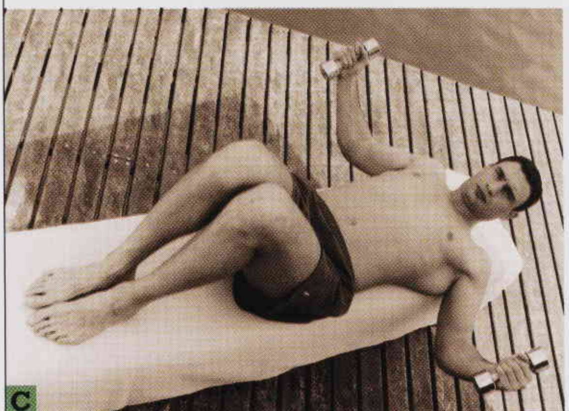


15

A. Лягте на спину на скамейку или что-то подобное, упершись ногами. Возьмите в руки пару коротких гантелей и выпрямите руки над плечами по направлению к потолку (исходное положение).



B. Теперь вытянутые руки полукругом разводите в стороны, опуская локти до уровня плеч (4 сек.). Тренировочный эффект будет еще лучше, если опускать руки ниже уровня плеч.



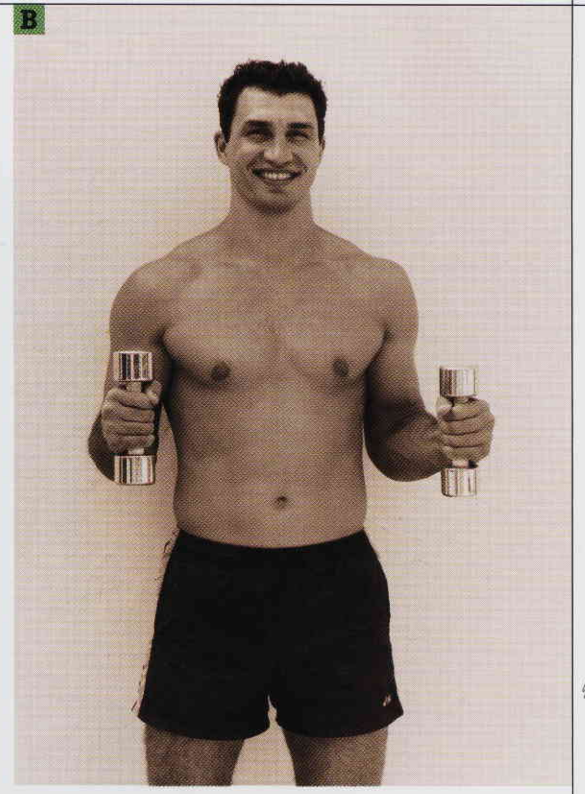
C. Держать это положение 2 секунды. Затем медленно перевести гантели снова в исходное положение (4 сек.).

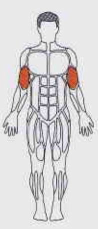
➔ Повторить упражнение 8—12 раз.

Следующее упражнение обеспечивает формирование красивого, крепкого бицепса. Следите за тем, чтобы живот напрягался и не возникал прогиб позвоночника.

A. Стать прямо спиной к стене. Взять в руки пару коротких гантелей.
B. Теперь поднимаете руки с гантелями до уровня груди (эффективнее — до уровня плеч) (4 сек.). Положение удерживаете 2 секунды.
C. Медленно возвращаетесь в исходное положение (4 сек.)

➔ Повторить упражнение 6—9 раз.





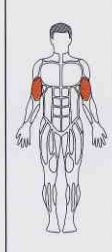
Если вы будете достаточно часто делать это упражнение, то вскоре захотите носить только майки-безрукавки. Ведь в них особенно хорошо виден бицепс.

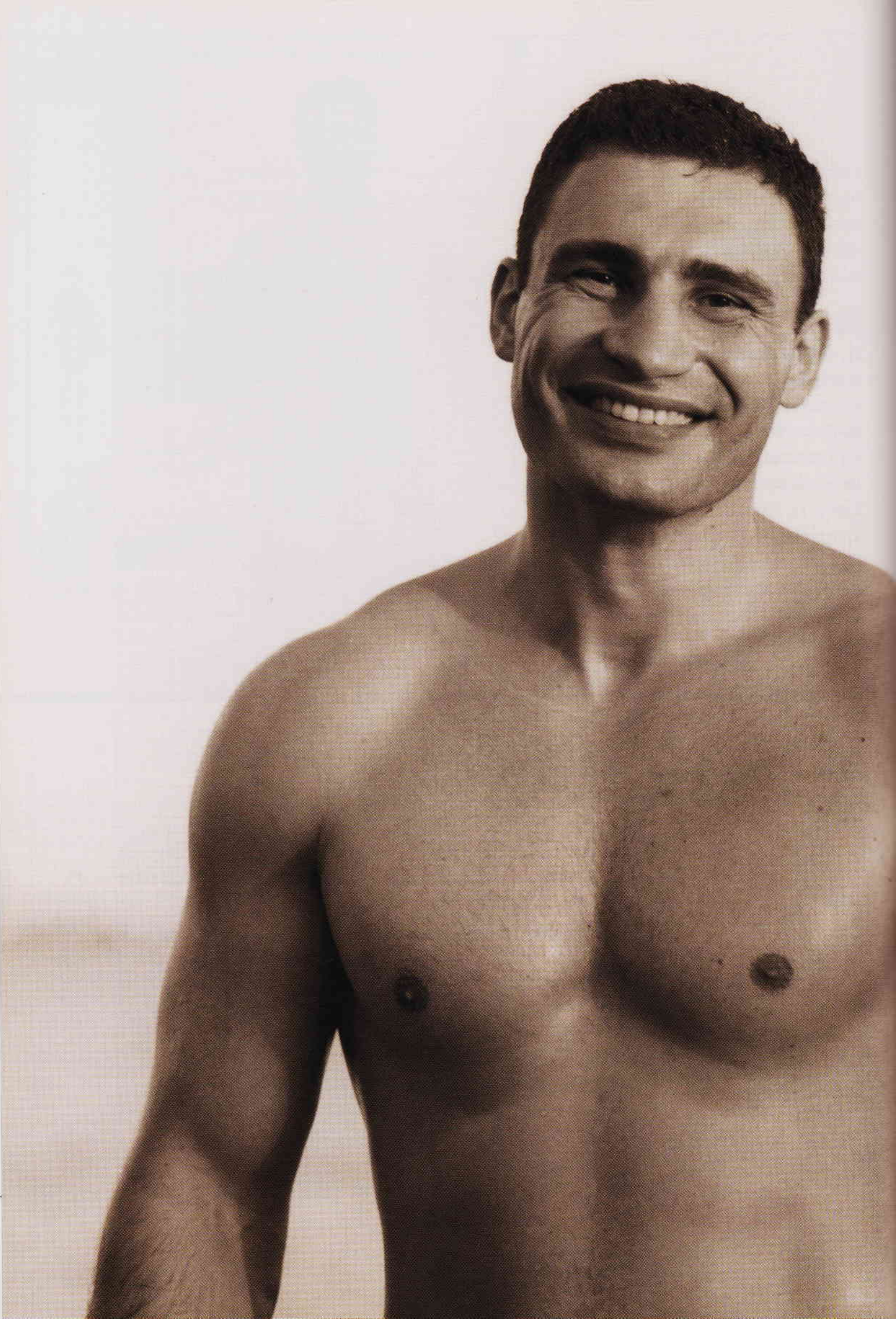


17

A. С короткой гантелью в правой руке садимся на скамейку, стул или табуретку.
B. Верхнюю часть туловища наклоняем вперед, пока локоть правой руки не коснется внутренней части бедра.
C. Теперь поднимаем правую руку, пока не начнет тянуть в предплечье (4 сек.). Положение удерживаем 2 секунды.
D. Медленно возвращаемся в исходное положение (4 сек.)

➔ Повторяем упражнение 6—9 раз. Затем меняем руку.









БЫСТРОТА

«Вчера вечером я выключил свет, разделся и был в постели, когда свет еще не успел погаснуть» (Мухаммед Али). Это утверждение «величайшего всех времен» очень наглядно описывает то, что специалисты в области спорта формулируют более сухо: быстрота — это способность производить движения или отдельные моторные акции в кратчайшее время.

При этом различают быстроту движений и способность передвигаться с максимальной скоростью.

Нет вопросов: быстрота движений для нас, боксеров, наиболее важна. В поединке мы должны быстро атаковать, быстро наносить удар, но и в защите нам нельзя быть медлительными — это может иметь фатальные последствия, — надо быстро уклоняться, затем быстро наносить контрудар.

Чтобы все это сработало, недостаточно одной быстроты движений, тут потребуются еще и координация движений, и быстрота реакции (см. стр. 94).

В большинстве видов спорта быстрота является решающим фактором при решении вопроса о победе или поражении. Это касается и спринтерского бега на короткие дистанции, и быстрой контратаки в гандболе, и молниеносной атаки фехтовальщика, и т. д. Но и в повседневной жизни быстрота может оказаться очень полезной, например, чтобы благодаря короткому спринту догнать уходящий трамвай или троллейбус.

Быстрота достигается тренировкой

Чтобы тренировка была эффективной, необходимо выполнить такое условие: максимально возможная скорость движений при полном волевом настрое. Нагрузка не должна быть слишком продолжительной. Десяти секунд, как правило, достаточно. Перерывы должны быть такими, чтобы до следующего повтора вы чувствовали себя почти отдохнувшими.

В зависимости от нагрузки продолжительность паузы — до пяти минут.

До начала первого упражнения на развитие быстроты ваше тело должно быть оптимально разогрето.

Вопросы по быстроте

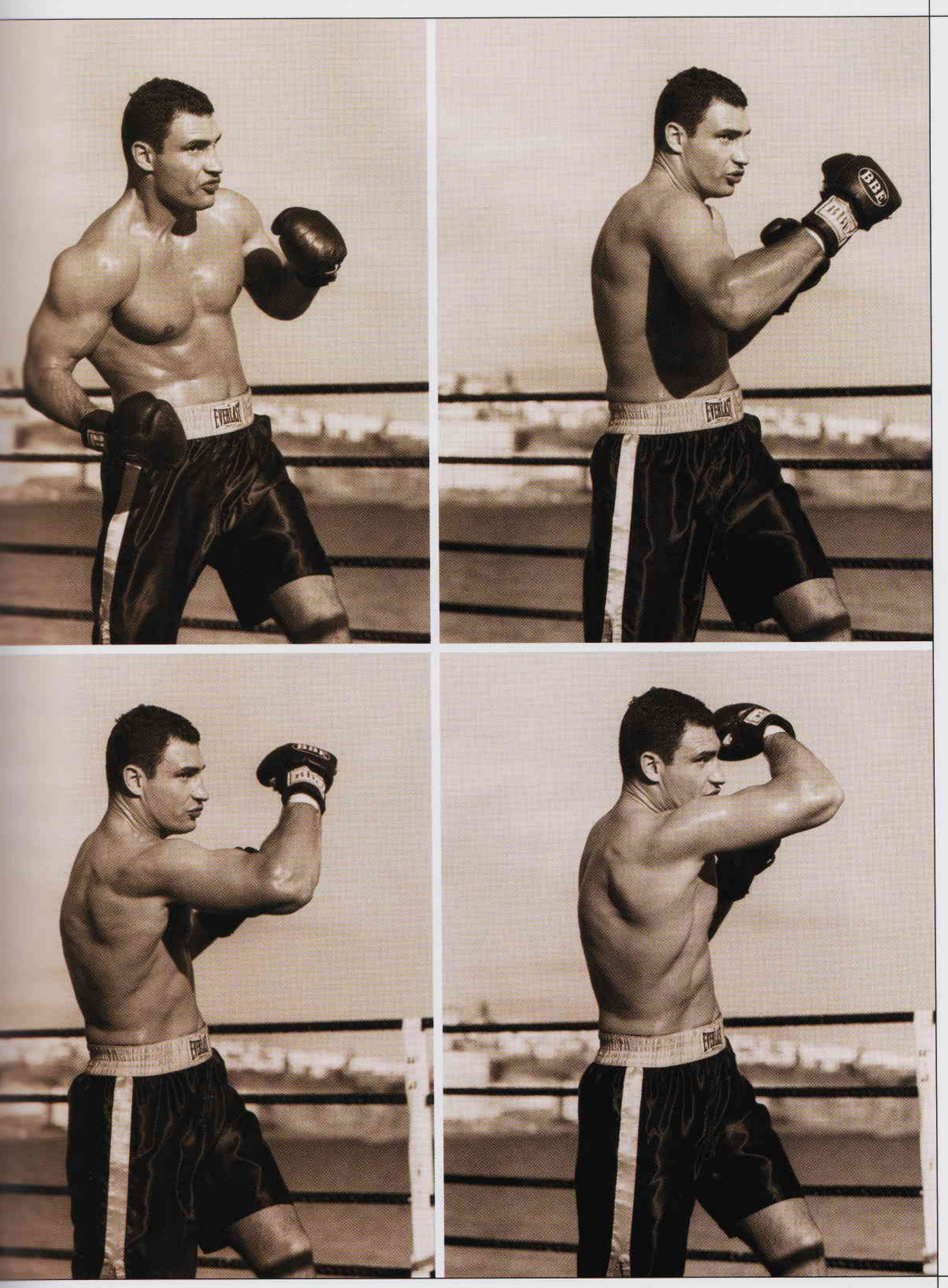
почта фанов

➜ *Относится ли тренировка быстроты к программе занятий фитнесом?*

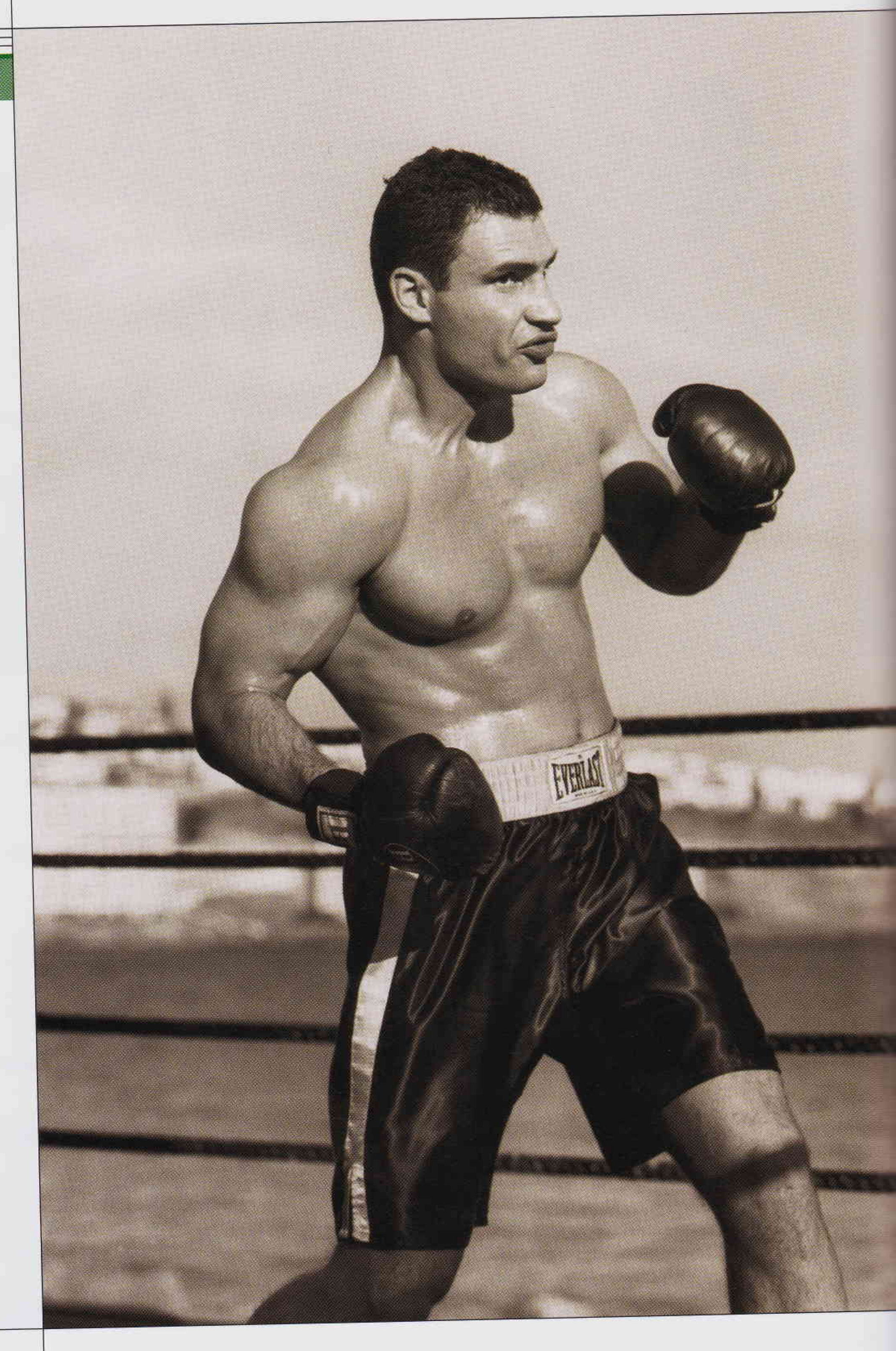
Мы считаем — да! Считать себя всесторонне тренированным можно только в том случае, если тренируются все компоненты физической формы.

➜ *Как мне тренировать быстроту?*

В принципе — с помощью всех упражнений и видов движения, предъявляющих высокие требования к реакции, ускорению и скорости передвижения. Годятся, к примеру, игры с ответным ударом, возвратом мяча, вроде сквоша и бадминтона, или другие спортивные игры: например футбол и баскетбол, но на уменьшенном поле, чтобы не допустить слишком быстрой утомляемости.



Быстро атаковать, наносить молниеносный удар и уметь быстро уклониться для собственной защиты, — быстрота движений боксера может решить исход поединка в его пользу.

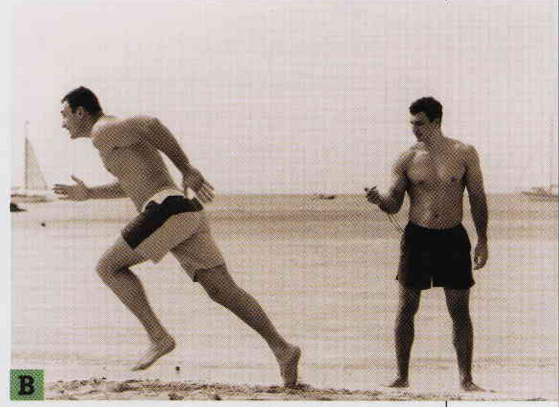

EVERLAST

Короткая программа тренировки быстроты

Быстрота отрабатывается не каждый день, однако хотя бы раз в неделю вы должны что-то делать для повышения скорости своих движений.

БЕГ С УСКОРЕНИЕМ ПО КОМАНДЕ

Классическим упражнением на развитие быстроты является спринтерский бег с увеличивающейся скоростью, так называемый «бег с ускорениями». Для этого вам нужна дорожка длиной около 500 метров, которую легко найти на любой спортплощадке, на маршруте вашей обычной пробежки и даже на пляже.


B



1

A. В стартовой позиции вы даете себе команду «марш!» (или кто-то помогает вам в этом).

B. Вы бежите, динамично отталкиваясь стопами ног.

C. Первые 20 шагов бежите все быстрее, пока не достигнете своей максимальной скорости. Следующие 10 шагов бежите с полной отдачей.

D. По команде «стоп» сбавляете ход и переходите на расслабленный бег трусцой.

E. Максимум после шести команд «марш» и «стоп» (туда и обратно) надо расслабленно походить, пока не восстановится дыхание и вы не почувствуете себя отдохнувшим.

➔ Бег с ускорением повторяется 3 раза.

БЕГ С УСКОРЕНИЕМ БОКОВЫМ ГАЛОПОМ

Бег с ускорением можно выполнять не только вперед, но и назад, и вбок «боковым галопом». Не менее успешно можно комбинировать бег вперед, назад и боком. Если хотите потренировать бег боком вправо и влево, то для этого есть простое упражнение.

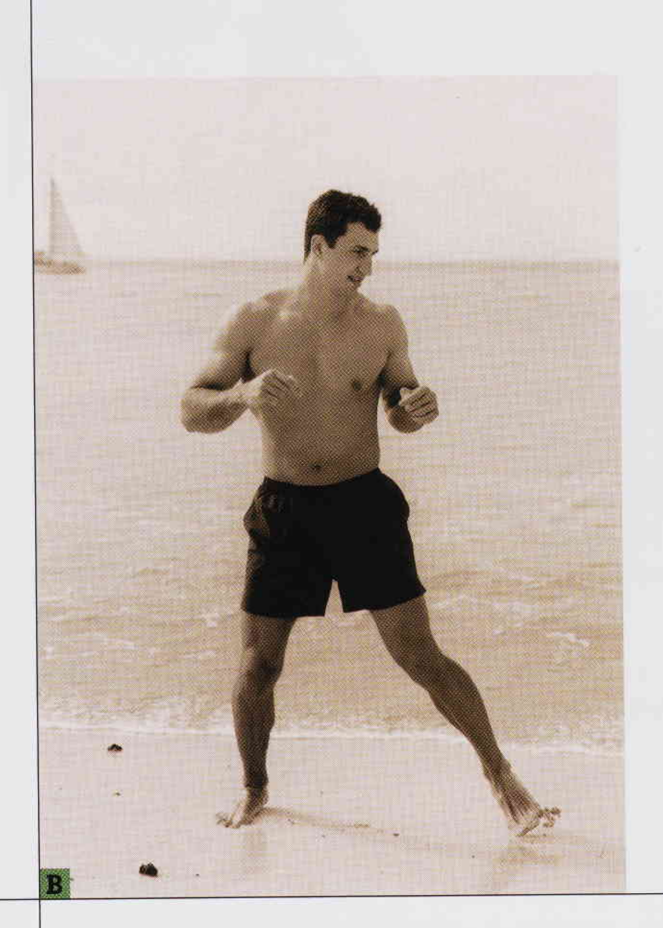


A. Выберите себе на беговой дорожке две точки, отстоящие друг от друга метров на 10, — скажем, два дерева.

B. Теперь бегите боковым галопом как можно быстрее из пункта А в пункт В и обратно.

C. Затем расслабленно походите, пока не восстановите дыхание и не почувствуете себя отдохнувшим.

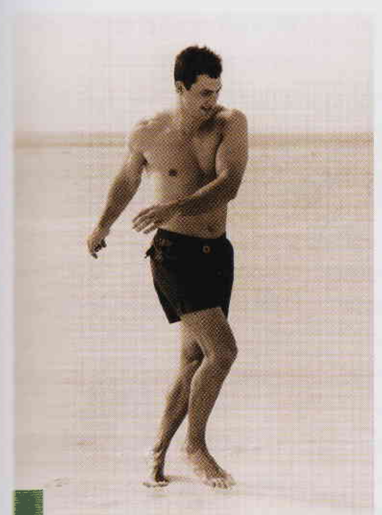
➔ Повторите упражнение 3 раза.

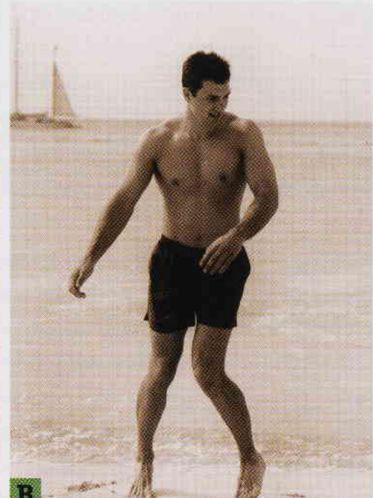


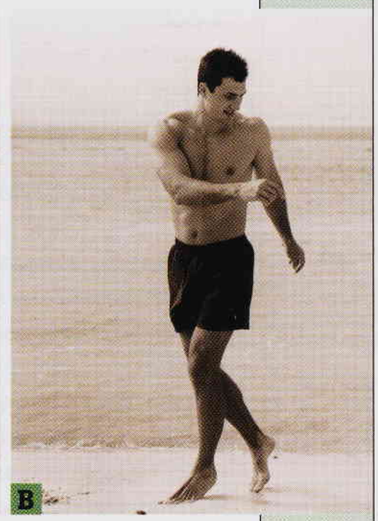
Еще одним вариантом является

БЕГ С УСКОРЕНИЕМ ПЕРЕКРЕСТНЫМ ГАЛОПОМ

Бег с ускорением боком перекрестным галопом или перекрещивающимися шагами. Его можно комбинировать с бегом с ускорением боковым галопом.







А. Снова выберите себе две точки, отстоящие друг от друга метров на 10, к примеру два дерева.

В. Теперь бегите перекрестным галопом как можно быстрее от А до В и обратно.

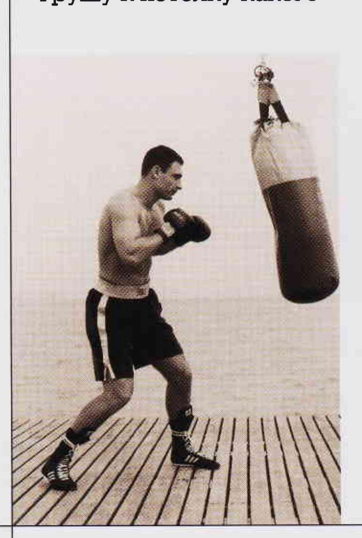
С. Затем расслабленно походите, пока не восстановите дыхание и не почувствуете себя отдохнувшим.

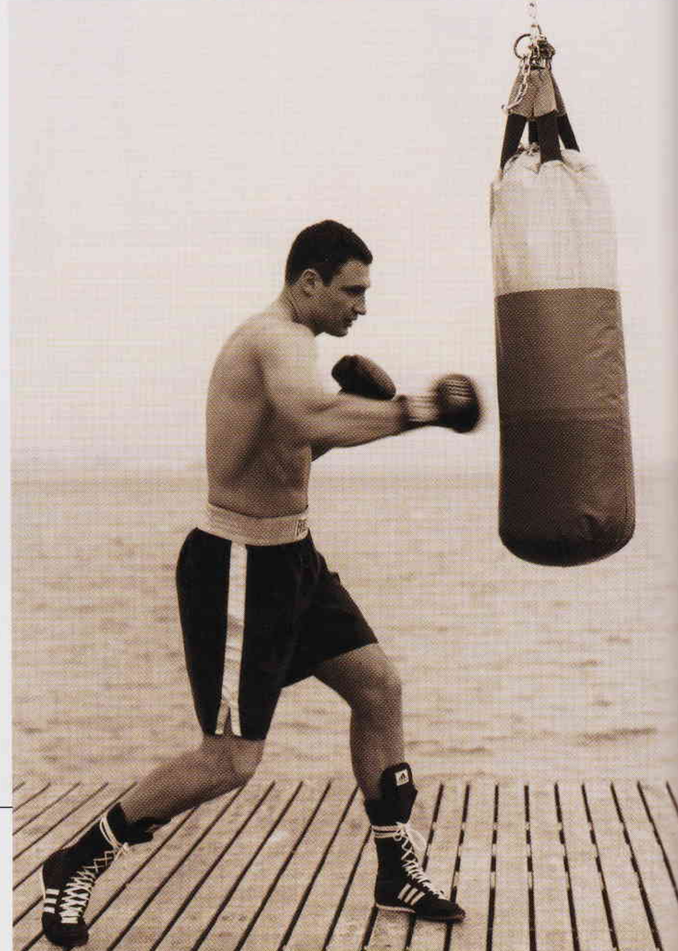
➔ Повторите упражнение 3 раза.

БЫСТРО РАБОТАЕМ С БОКСЕРСКОЙ ГРУШЕЙ

Для боксера, конечно, особенно важно уметь быстро нанести удар, находясь при этом на нужном расстоянии от противника. Мы отрабатываем это в паре с партнером, на руки которого надеты «лапы» (перчатки с сильно утолщенными ладонями). Партнер протягивает нам эти ладони в качестве цели, постоянно меняя свое положение, так что нам приходится бить в непрерывно движущуюся цель.

Подобным же образом происходит тренировка с легким мешком, наполненным песком. Под нашими ударами мешок отлетает назад, а потом снова летит к нам и, как настоящий противник, требует постоянно корректировать дистанцию удара.
Тот, кому тренировка с лапами кажется слишком воинственной и кто не хочет подвешивать грушу к потолку какого-то старого здания, может воспользоваться боксерским мешком из нашей «Коллекции Кличко» (см. стр. 55). Он стоит на прочной подставке, накачан воздухом и поэтому не такой тяжелый, как мешок с песком, а благодаря гибкому креплению движется пластично, как настоящий





Вариация упражнения

совет

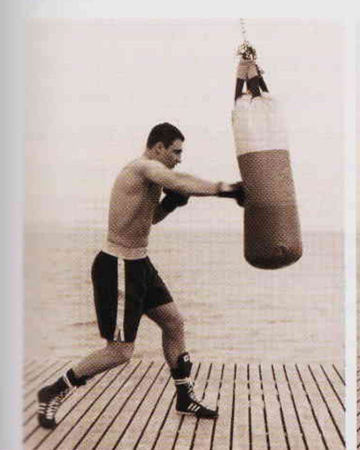
Если упражнение с «грушей» уже не кажется вам достаточно сложным, вы можете повысить его эффективность за счет комбинации двух ударов. Лучше всего сначала нанесите удар передней рукой на уровне собственной головы, затем добавьте второй удар другой рукой на уровне своего живота. Все это надо проделать очень быстро, потому что иначе груша уйдет назад и удар угодит в пустоту.

Для этого варианта упражнения после второго удара важно быстро уйти снова на нужное расстояние от боксерского мешка.

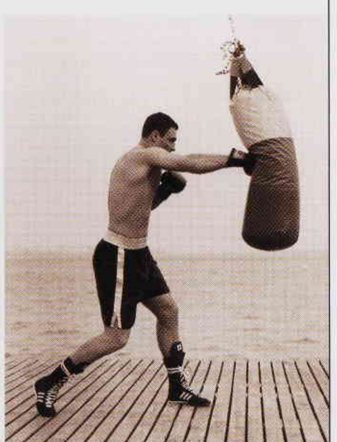
Кто слишком быстро становится самонадеянным и считает, что может наносить по три удара, наверняка рано или поздно получит грушей по носу. Хотя это и не очень больно, но зато хорошо действует как напоминание, что надо и впредь работать над своей концентрацией внимания и быстротой. Кроме того, это, возможно, увеличит ваше уважение к способностям боксера…

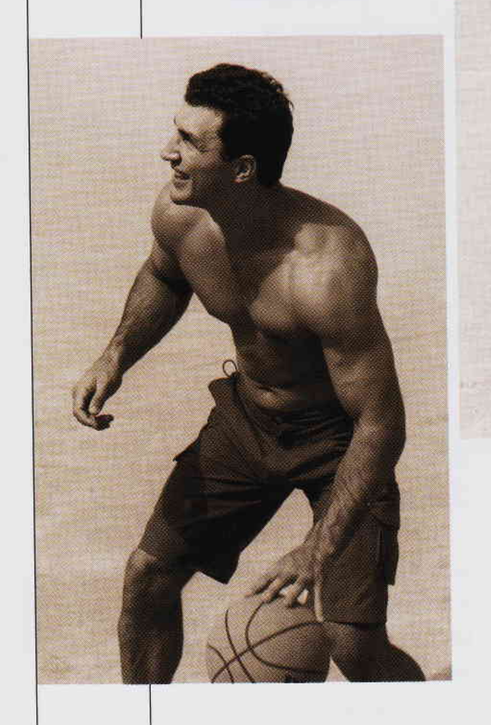
партнер.

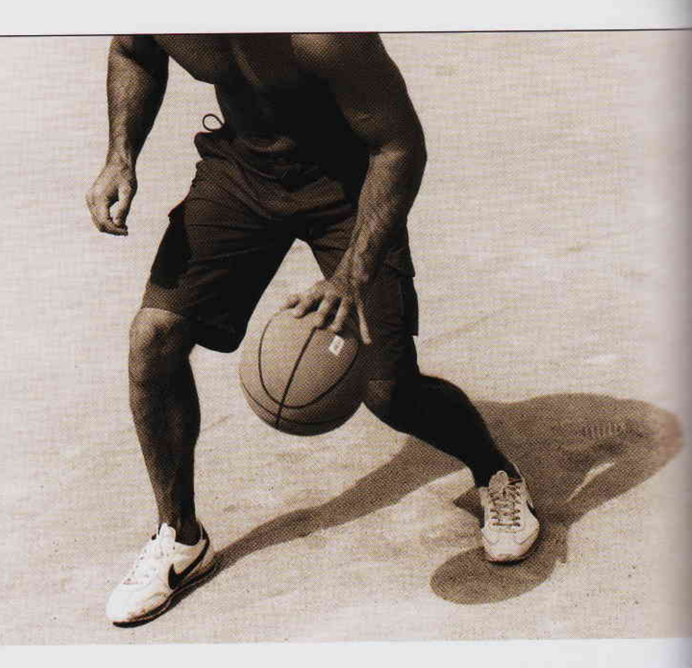
Как и во всех упражнениях, надо начинать работать с грушей потихоньку, разогревая мышцы, пока можно будет дать им нагрузку в виде быстрых движений. Мы советуем вам надевать легкие перчатки и следить за тем, чтобы не растянуть суставы кистей рук. Лучше всего «танцевать» вокруг груши, выискивая точку-цель, быстрым шагом приблизиться на нужное расстояние и ударить как можно быстрее. Потом груша качнется назад, и ваша задача — тренируя быстроту, уйти за пределы досягаемости груши, пока она снова не качнулась в вашу сторону.











Координацию движений и реакцию лучше всего отрабатывать в игре, например в баскетбол: сначала приблизиться с мячом к корзине...

КООРДИНАЦИЯ И РЕАКЦИЯ

«Пари как мотылек, жаль как пчела» (Мухаммед Али). Боксеры не хотят оказаться там, где противник как раз наносит удар. Значит, они должны уметь быстро реагировать и переносить центр тяжести своего тела. Когда вы бьете, вам необходимо инстинктивное ощущение того, где в этот момент будет находиться ваш противник, хорошая устойчивость и отличная координация глаз и рук.

Боксеры реагируют за миллисекунды. В 1965 году Мухаммед Али дрался против Сонни Листона, внушающего страх боксера мирового класса, который как-то одним ударом уложил мула. Али победил на 150й секунде в результате нокаутирующего удара, которого никто из зрителей даже не заметил. Сразу же возникли дикие слухи, что поединок якобы был «договорной». Однако на ускоренной съемке видно, как Али уклоняется от удара Листона, и голова Листона под тяжестью собственного удара на какое-то мгновение летит вперед. И в этот чрезвычайно короткий момент, пока Листон незащищен и неподготовлен, Али бьет его правой по подбородку. Этот удар прославился под названием «удар призрака». С начала движения руки для нанесения удара и до его завершения, когда кулак Али опустился на подбородок

Листона, прошло четыре сотых секунды. Приблизительно столько времени длится моргание глазом. Али, улыбаясь, объяснял то, почему никто не заметил удара: «Они все в этот момент моргнули».

Конечно, достижение таких же результатов, как у этого необыкновенно талантливого спортсмена высшего класса, не может быть задачей ваших занятий фитнесом. Честно говоря, мы тоже были бы рады, если бы умели так быстро реагировать.

Несмотря на это, координация, быстрота реакции, точность и чувство равновесия нужны ежедневно в тысяче и одной повседневной ситуации. Вы доказываете, что умеете владеть своим телом, когда обходите кого-то в узком проходе, не задевая его, когда в темноте уверенно поднимаетесь по лестнице или ловите на лету банку с вареньем, чтобы черничные узоры не украсили светлый ковер.

Развивать координацию играючи

Нет универсального рецепта, как научиться владеть своим телом. Каждый организм в результате опыта усваивает определенные стереотипы движения. Игровые движения — нередко лучший учитель. Поэтому мы пробуем свои силы, наряду с боксом, в самых разных видах спорта, в частности в настольном теннисе и баскетболе. Если вам не удается собрать среди своих знакомых полную баскетбольную команду, а занятия в спортивной секции кажутся слишком хлопотным делом, можете получить массу удовольствия от игры в корзину с одним партнером. Без особых усилий можно где-нибудь вблизи гаража или на свободной стене пристроить баскетбольную корзину. Когда один из партнеров защищается, а другой нападает, в игре постоянно возникают новые ситуации, на которые нужно спонтанно реагировать. Если в вашей семье или по соседству есть подросток, он, скорее всего, сможет показать вам все приемы подобной игры.

Вместо баскетбола можете достать из кладовки старый добрый бадминтон, в который играли во время последнего отпуска. На небольшом пространстве (и без ветра, который на пляже обычно мешает игре) ваш боевой партнер наверняка заставит вас изрядно попрыгать (и попотеть). Развитию координации движений рук и ног и чувства равновесия также способствуют боевые искусства.



...затем ловко обыграть защитника и забросить мяч в корзину.



Упражнения на координацию

Осваивая разнообразные движения, вы вырабатываете в себе точное ощущение собственного тела. Это помогает и в боксе — и на танцах в дискотеке.



ПОЙМАТЬ МЯЧ

Координацию и реакцию очень хорошо отрабатывать с партнером.

1

A. Вы стоите друг против друга на площадке размером с боксерский ринг. Один из вас бросает теннисный мяч.

B. Другой пытается поймать мяч или как можно быстрее его поднять. Затем он один раз подпрыгивает на месте с разворотом вокруг продольной оси собственного тела и бросает мяч обратно.

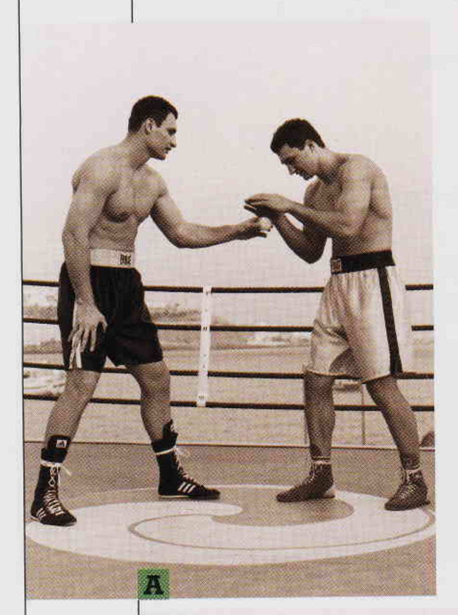
C. Теперь другой пытается поймать мяч. Если ловить удается, то броски наверняка будут становиться все труднее и коварнее.





РОНЯТЬ И ЛОВИТЬ ТЕННИСНЫЙ МЯЧ

Следующее упражнение — это игра, в которую вы, несомненно, играли на большой перемене в школьном дворе, ведь именно так дети инстинктивно развивают свою координацию движений.

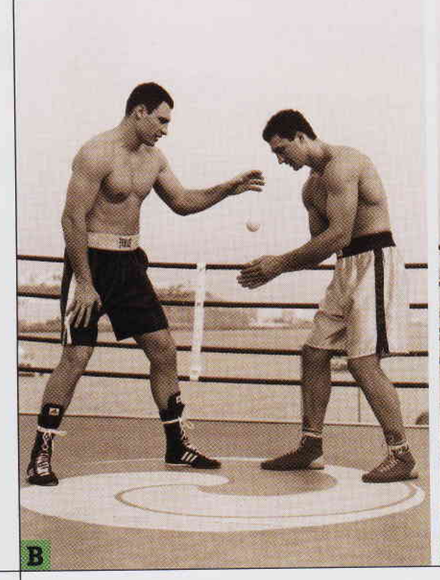

A

2

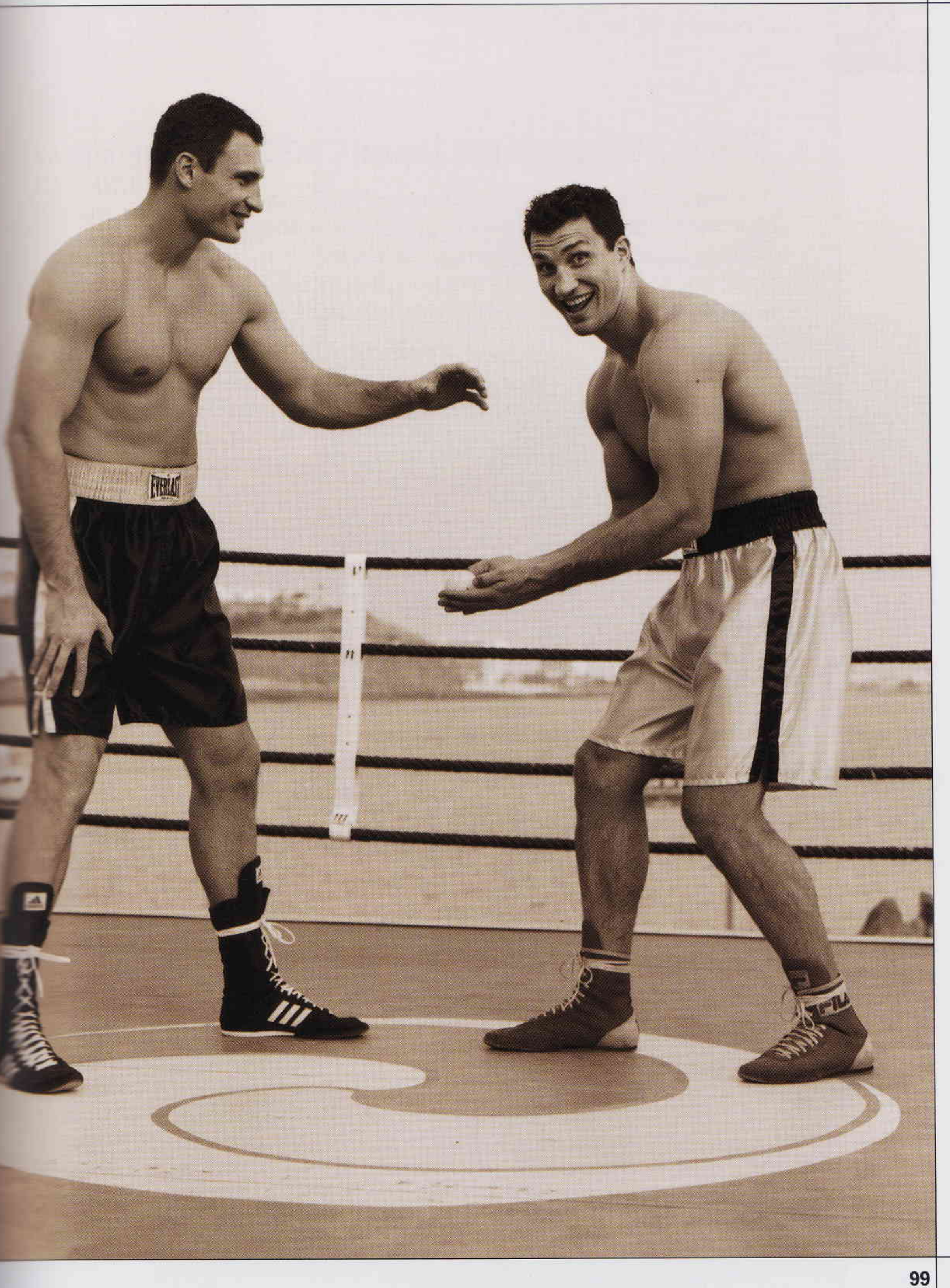
A. Партнер крепко держит теннисный мяч ладонью вниз. Вы держите обе руки над тыльной стороной ладони партнера.

B. Неожиданно партнер выпускает мяч.

C. Вы пытаетесь поймать мяч до того, как он ударится об пол. Это получается лучше всего, если вы не думаете, как его ловить, а просто реагируете на падающий мяч.


B


C


EVERLAST
FILA



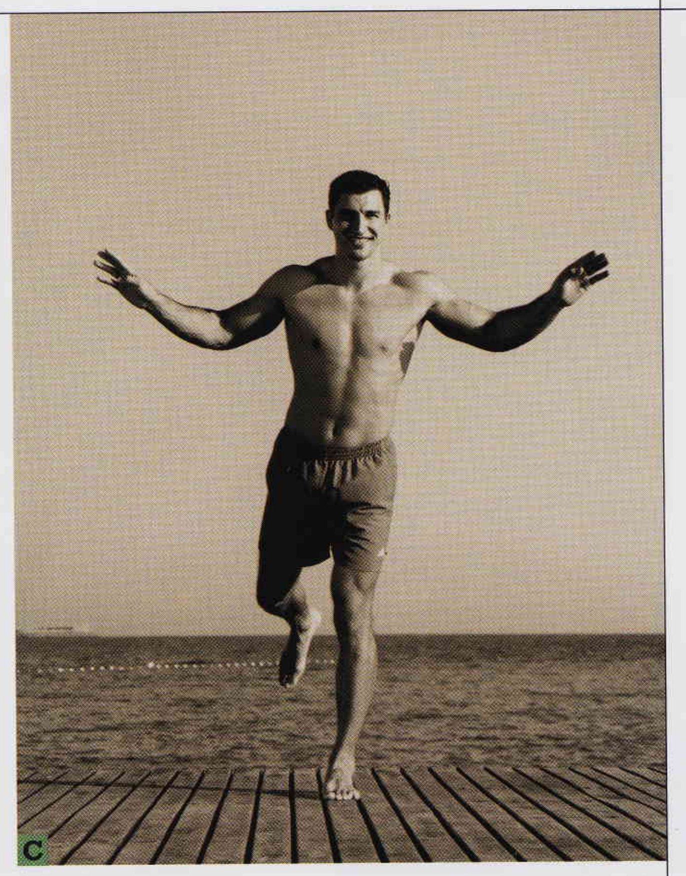
Упражнения на равновесие

Умение хорошо держать равновесие — предпосылка для стабильности очень многих движений. Вовсе не надо быть акробатом, чтобы наслаждаться ощущением того, что твердо стоишь на ногах. Когда обострится ваше ощущение своего центра тяжести, ваша походка станет более красивой, плавной и мягкой.

A

БАЛАНСИРОВКА НА ОДНОЙ НОГЕ

Помните, как вы, будучи ребенком, балансировали на низких перилах или заборчиках, попадавшихся вам на пути? Тогда вы, сами того не зная, тренировали свое чувство равновесия — просто потому, что это ощущение доставляло вам удовольствие. Откройте для себя снова детскую радость движения. Чувство равновесия вы можете отрабатывать во многих повседневных ситуациях. А сочувственные улыбки ваших ровесников исчезнут с их лиц, когда вы прикатите на работу на скейтборде — или даже раньше.



A. Станьте прямо на одной ноге, разведя руки в стороны для поддержания равновесия.
B. Попытайтесь простоять так как можно дольше.
C. Через какое-то время вы заметите, что вам уже не приходится дико грести руками и наклонять верхнюю часть корпуса то в сторону, то вперед, чтобы удержать равновесие.

Дополнительные упражнения на равновесие

совет

Упражнение 2
Упражнения на растяжку, во время которых вы в положении стоя подтягиваете стопу к ягодице или колено к груди, одновременно тренируют и чувство равновесия.

Упражнение 3
Выпрямить ногу на уровне бедра, как при шаге вперед, потом в сторону от корпуса и наконец назад, не ставя ногу на пол.

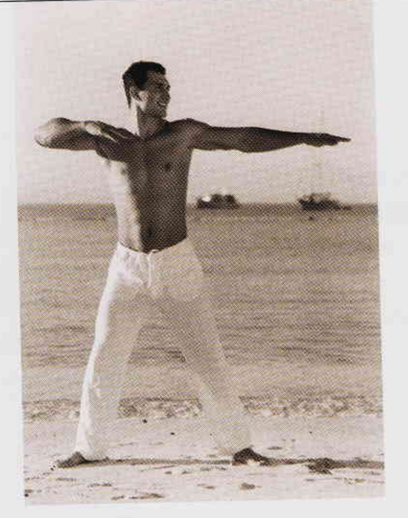
Упражнение 4
Когда упражнения 1 или 3 покажутся вам слишком легкими, попробуйте выполнять их, закрыв глаза. Без помощи зрения удержать равновесие будет значительно труднее.

ПОДВИЖНОСТЬ И РАСТЯЖКА

Спортивные эксперты понимают под подвижностью способность выполнять движения с большой амплитудой колебаний. В спорте высших достижений есть дисциплины, в которых подвижность является определяющим фактором. От нее в значительной степени зависят победа или поражение — например в гимнастике, в художественной гимнастике или прыжках в воду.

Побочный эффект тренировки подвижности: мы растягиваем свои мышцы и благодаря этому сохраняем их пластичность. Здоровая мышца должна быть сильной и пластичной одновременно. Она обладает оптимальной длиной, тонусом и неограниченной работоспособностью.

Подвижность развивается при помощи специальных упражнений и упражнений на растяжку. Они являются неотъемлемой составной частью любого тренинга. После разогрева вы готовите свое тело к следующему упражнению. А в завершение лучше всего сделать упражнения на растяжку, которые помогают расслабиться.

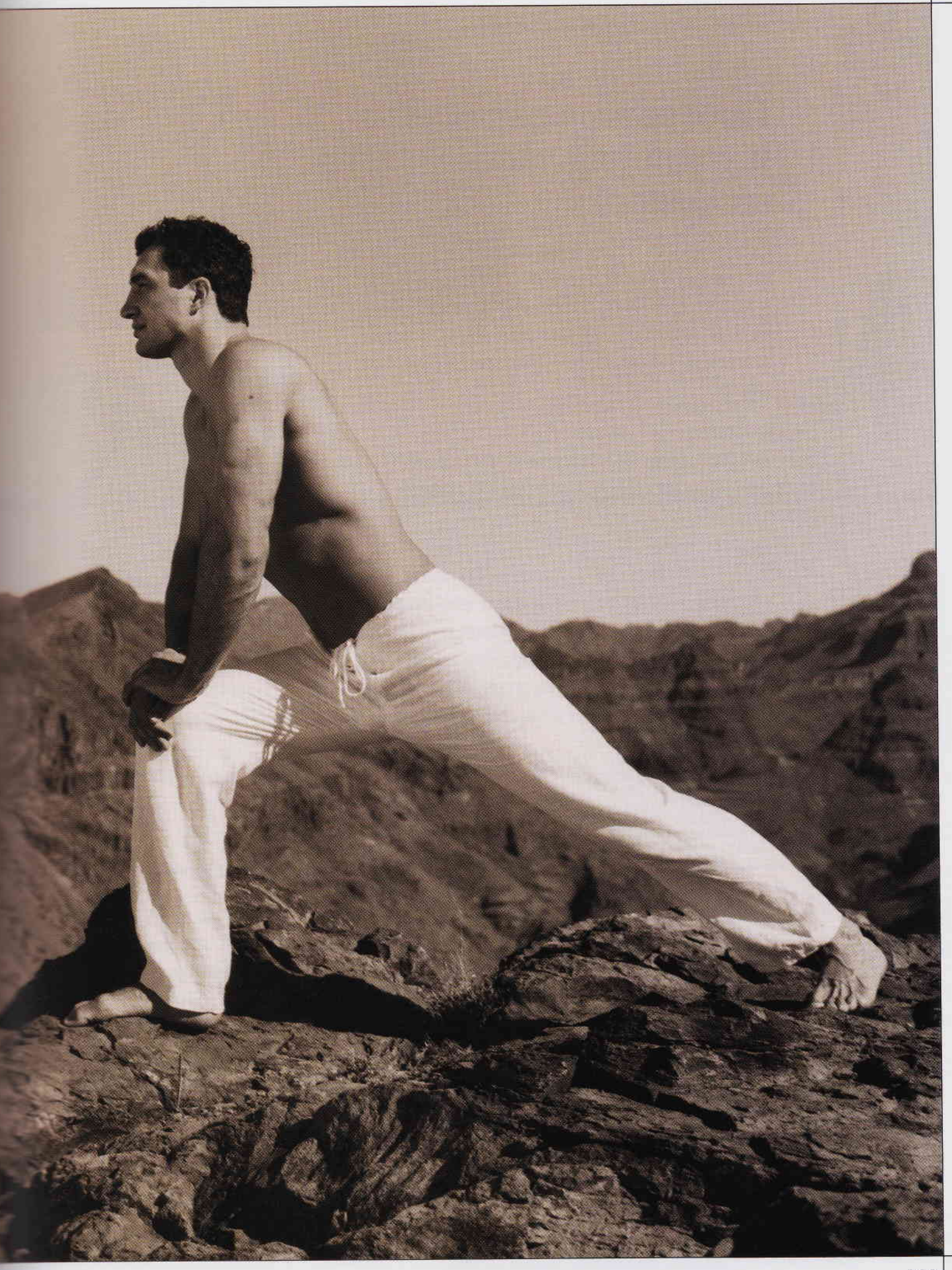


Упражнения на растяжку следует выполнять очень нежно, чтобы не повредить мышцы.

Растяжка не требует напряжения и доставляет удовольствие. Она дает возможность поближе познакомиться со своим телом и прислушаться к нему. Поэтому во время упражнений на растяжку должна господствовать спокойная, почти медитативная атмосфера.

Правильно делать растяжку — совет

- Упражнения на растяжку всегда выполняются в медленном темпе и практически никогда — динамично.
- Напряжение мышц само по себе обеспечивает сопротивление, преодолевая которое вы удерживаете легкое натяжение от 10 до 60 секунд.
- В начале тренировки достаточно 10 секунд напряжения, если растяжка является составной частью разминки. При этом можно слегка покачиваться или пружинить.
- Для расслабления в конце тренировки растягивайте мышцу не менее 30 секунд. Почувствуйте, как крепятся и отходят мышцы, пока не ощутите явного встречного напряжения. Держите это положение. Через некоторое время мышца подастся еще немного, и вы сможете усилить растяжение. Используйте этот эффект и спокойно подержите усиленную растяжку еще раз те же 30 секунд.
- Когда фаза растяжки завершена, мягко и медленно вернитесь в исходное положение.

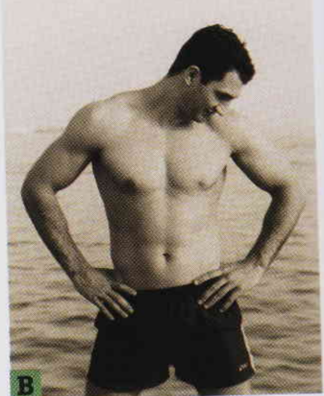




Программа растяжки и усиления двигательной активности

При помощи упражнений на растяжку вы разогреваете тело до тренировки и помогаете ему расслабиться после ее завершения. На что при этом следует обратить внимание — смотрите стр. 102, внизу.





Напряженные мышцы затылочной части головы из-за ее неправильного положения — частая причина головных болей.

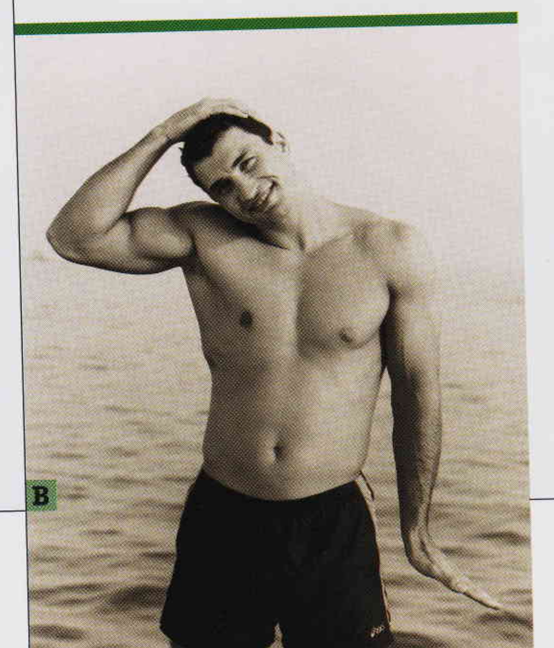


A. Станьте прямо и опустите подбородок на грудь.

B. Теперь, медленно описывая спереди полукруг, перекатывайте голову от плеча к плечу, таким образом повышая двигательную активность затылка.



Бывает, что во время работы у вас устает шея? Это потому, что вы не замечаете напряжение в плечах, пока не появится боль.

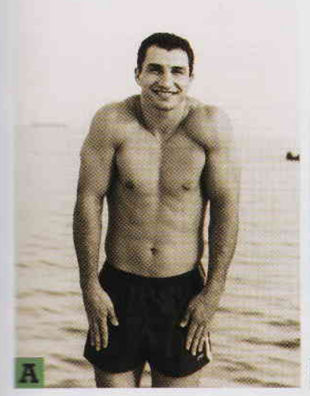


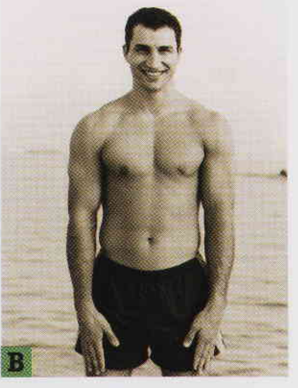
2

A. Станьте прямо, наклоните голову вправо и пытайтесь ухом коснуться плеча.

B. Захватите свою голову правой рукой повыше левого уха и жмите к плечу. Левая рука вытянута вдоль корпуса, ладонью вниз. Так вы растягиваете боковую группу мышц шеи.

➔ Затем поменяйте сторону.





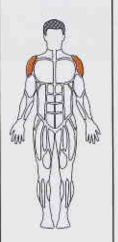


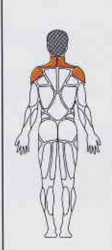
Если при этом глубоко дышать, то получится идеальное упражнение на расслабление при стрессе и напряжении.

3

A. Станьте прямо и одновременно медленно поднимайте оба плеча по направлению к ушам. Удерживайте это положение несколько секунд.

B. Затем снова медленно опустите плечи как можно ниже.





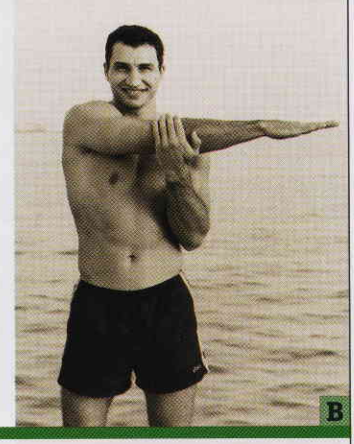
Заднюю группу мышц плеча, как правило, замечают только тогда, когда эти мышцы ущемляются. От ущемления помогает следующее упражнение:

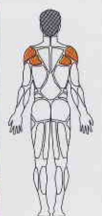
4

A. Стать прямо и захватить кистью левой руки полусогнутую правую руку на уровне локтя.

B. Теперь тянуть руку к груди, таким образом растягивая заднюю группу мышц плеча.

➔ Затем сменить сторону.







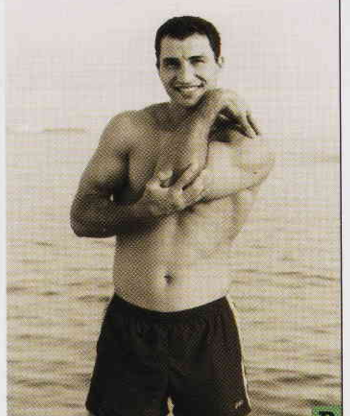
Без партнера сложно активизировать лопатки. При помощи этого упражнения вы сможете в одиночку добраться глубоко до вершины лопаток.

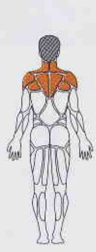
5

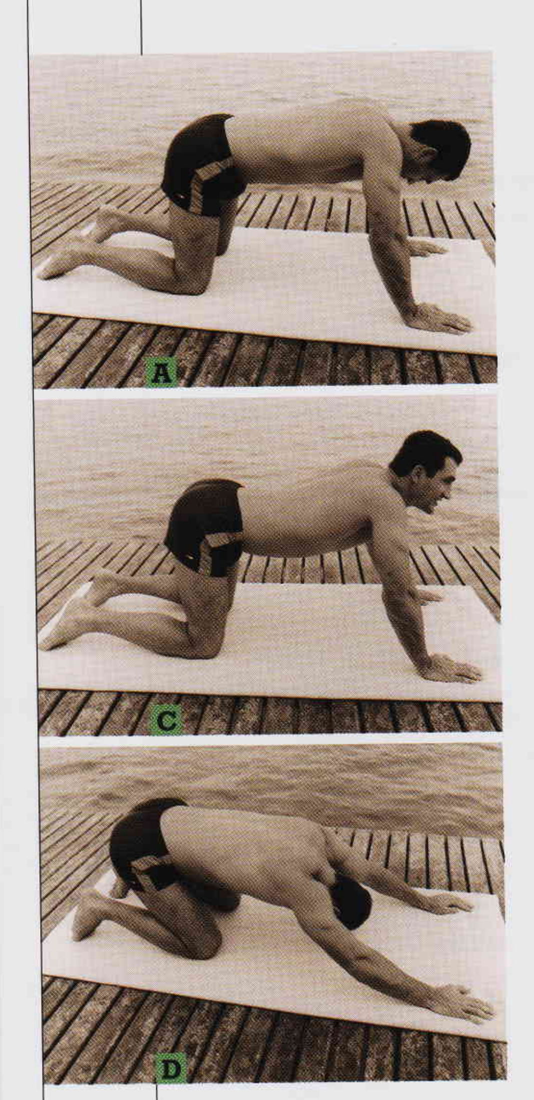
A. Положить левую руку на левое плечо, согнутая в локте рука параллельна полу.

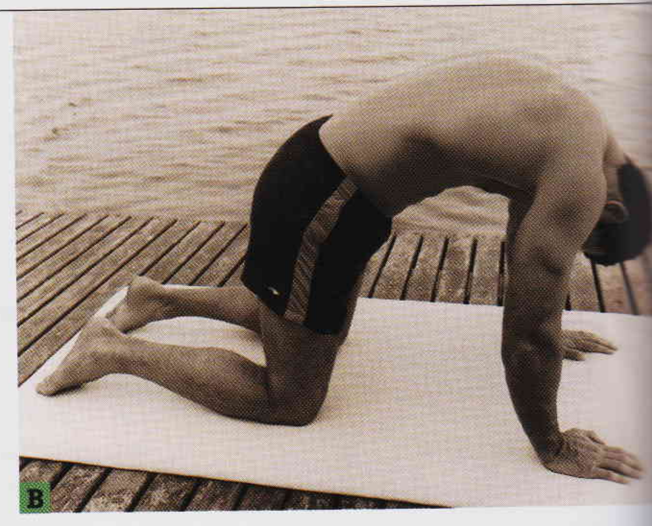
B. Правой рукой захватить локоть и тянуть к центру корпуса.

➔ Затем сменить сторону.







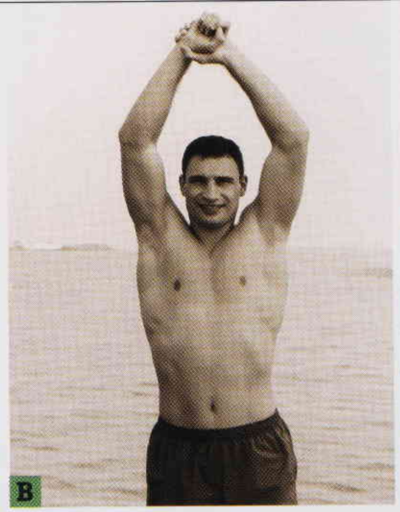


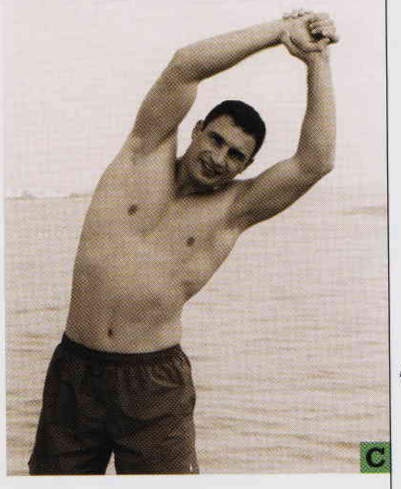
Разве вы не сможете сделать то, что умеет любая кошка? Упражнение, которое можно найти и в йоге, расслабляет судорожно сжатые мышцы и улучшает подвижность всего позвоночника.

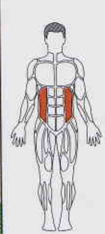
6

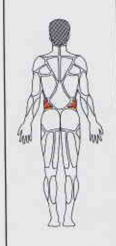
A. Встаньте на колени и упритесь ладонями вытянутых рук в пол перед собой.
B. Опустите подбородок на грудь и за счет напряжения мышц живота по-кошачьи выгните верхнюю часть туловища. Затем вернитесь в расслабленное положение на коленях.
C. Теперь медленно отводите голову назад, одновременно прогибая позвоночник. Затем снова вернитесь в расслабленное положение на коленях.
D. Сядьте на бедра, полусогнутыми руками упритесь в пол. Сохраняя прямую спину, тяните лицо по направлению к полу. Спокойные вдох и выдох помогают расслабиться.

➔ Повторите это упражнение несколько раз подряд.









Из-за укороченной мускулатуры торса тазобедренная часть туловища становится малоподвижной, и человек неуклюже выглядит на танцах.

Вариант упражнения 7

совет

Чтобы усложнить упражнение, поставьте ноги накрест плотно друг перед другом.

7

A. Станьте прямо, ноги на ширине плеч.

B. Теперь надо поднять над головой полусогнутые руки и кистью левой руки захватить запястье правой руки.

C. Наклоняйте корпус четко в левую сторону.

➔ Затем смените сторону.

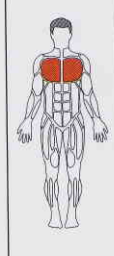
Следующее упражнение поможет вам задействовать все тело для развития сильных мышц груди.

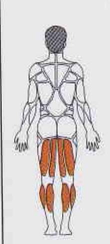
8

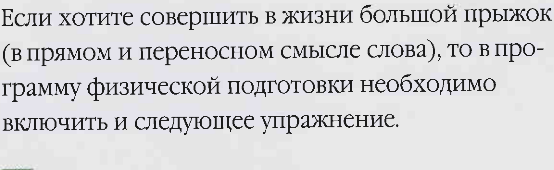
A. Стать прямо лицом к стене, ладонь выпрямленной правой руки положить на стену; плечо до локтя параллельно полу. Смотрите влево.

B. Теперь медленно поворачиваете корпус влево от стены и смотрите через левое плечо в направлении поворота, пока не почувствуете, как растягиваются мышцы груди.

➔ Затем смените сторону.







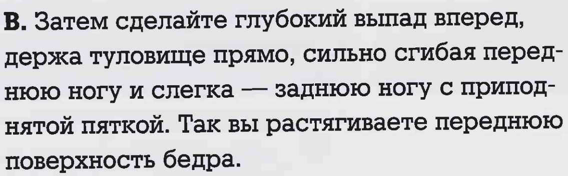
Если хотите совершить в жизни большой прыжок (в прямом и переносном смысле слова), то в программу физической подготовки необходимо включить и следующее упражнение.



9

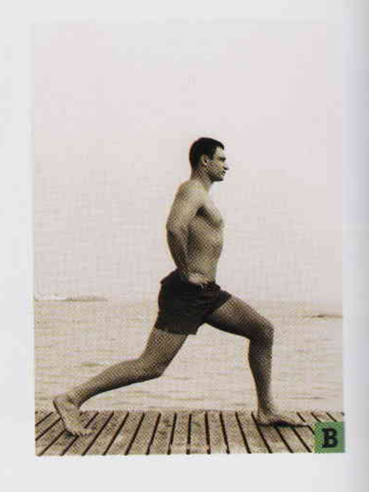


А. Станьте прямо.



В. Затем сделайте глубокий выпад вперед, держа туловище прямо, сильно сгибая переднюю ногу и слегка — заднюю ногу с приподнятой пяткой. Так вы растягиваете переднюю поверхность бедра.

➔ Затем смените сторону.





Теперь растянем внутреннюю сторону бедер.

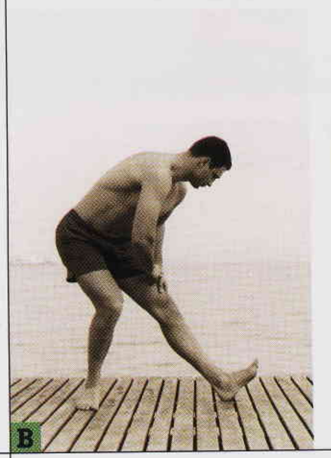
10

А. Опуститесь на колени. Поставьте согнутую в колене левую ногу перед корпусом и ладонями обеих рук упритесь в пол рядом с ней.

В. Медленно надавливайте корпусом на бедро по направлению к полу.

➔ Затем смените сторону.





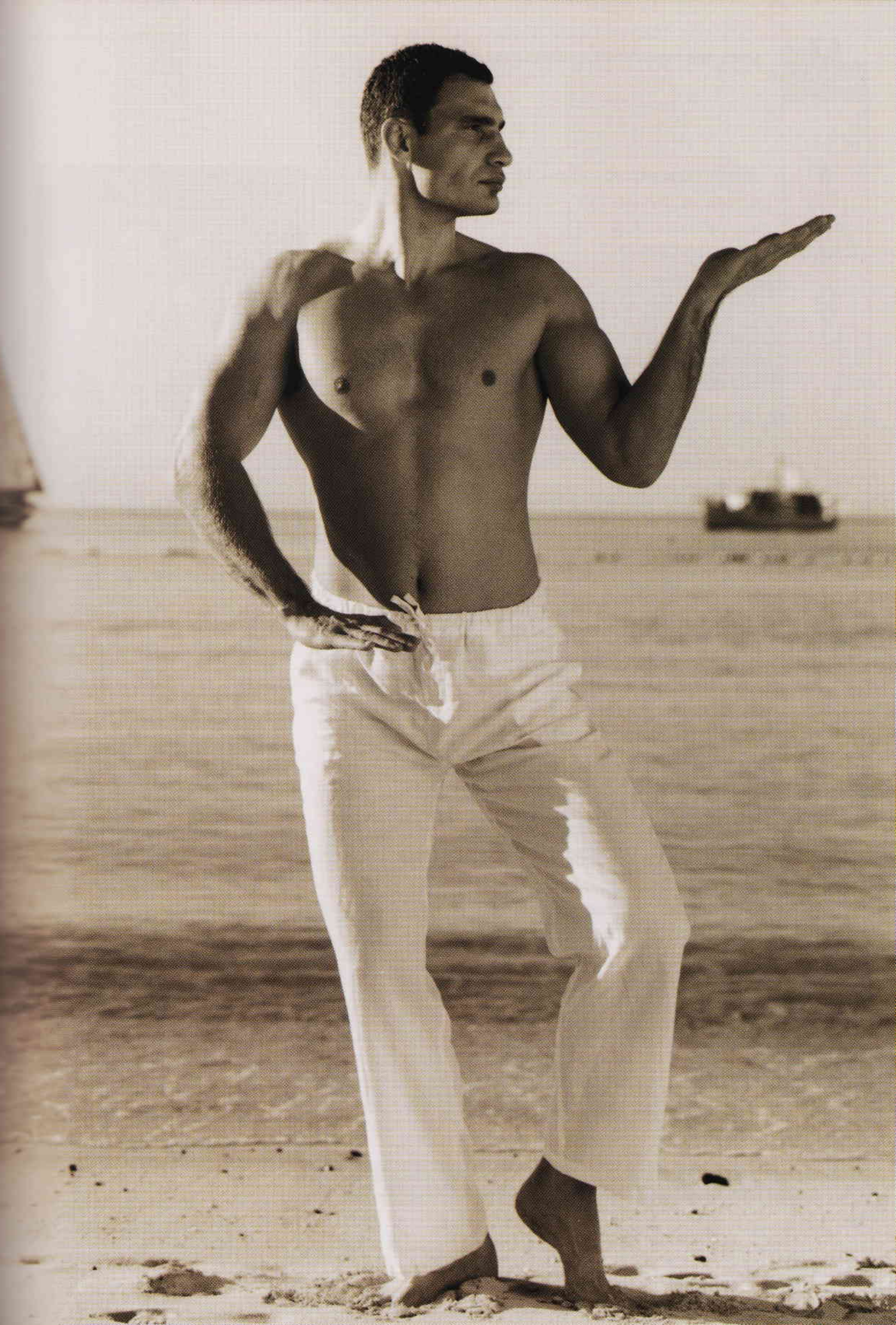
Кто много бегает, может растягивать мышцы голени и бедра при помощи следующего упражнения, которое положительно действует также на участок спины вокруг седалищного нерва.

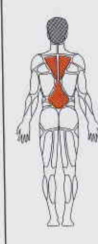
11

А. Стать прямо. Приподнять носок правой стопы, на пятке продвинуть стопу немного вперед.

В. Полусогните левую ногу, а верхнюю часть корпуса с прямой спиной наклоняйте вперед, пока не почувствуете натяжение в голени и задней части бедра правой ноги.

➔ Затем смените сторону.





Это нежное упражнение — подарок измученной пояснице — и каждому, кто работает сидя.

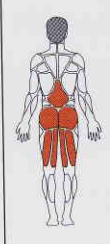


12

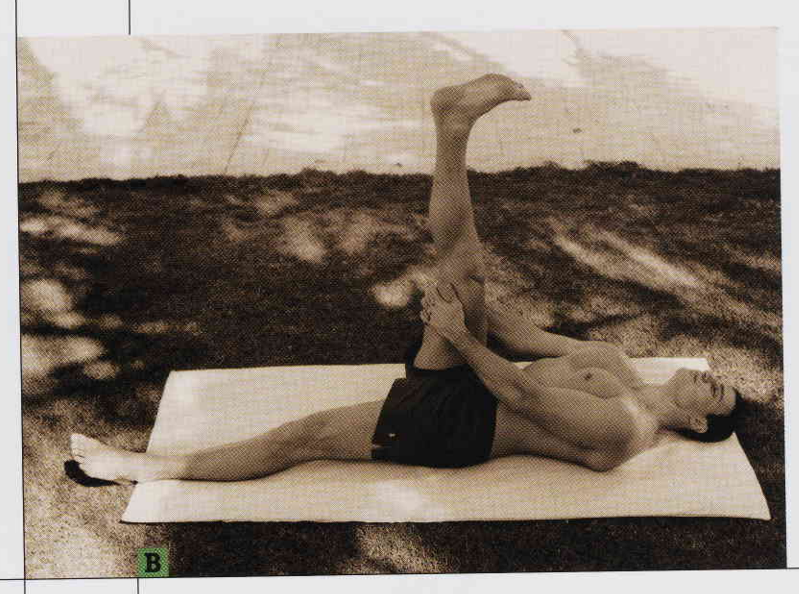
A. Лягте на спину с вытянутыми вдоль туловища руками. Правую ногу поднимите на 90°, колено находится прямо над тазобедренной частью туловища.

B. Затем заведите правое колено влево от корпуса и прижимайте его к полу левой рукой. Оба плеча должны касаться пола. Поверните голову так, чтобы смотреть влево.

➔ Затем смените сторону.



Это упражнение поможет улучшить подвижность ног и тазобедренной части корпуса.



13

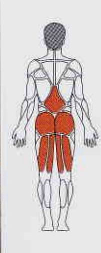
A. Лечь на спину и вытянуть одну ногу вверх.

B. Обхватите ногу двумя руками возле коленной чашечки и тяните к груди.

C. Теперь практически распрямите колено и одновременно тяните носок на себя, пока не почувствуете натяжение на задней стороне бедра.

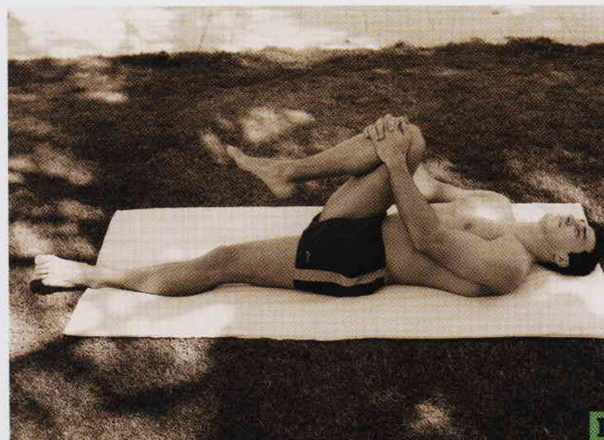
➔ Затем смените сторону.

При помощи этого упражнения вы сможете наконец расслабить мышцы нижней части спины и ягодицы.



A. Лягте на спину. Одна нога выпрямлена и лежит на полу, другую согните.
B. Обхватите кистями обеих рук согнутую ногу выше колена и тяните ее к груди. Так вы растягиваете ягодицы.

→ Затем смените сторону.



B

Если вы перенапрягли мышцы бедер, выполняя силовые упражнения, сократите количество упражнений. Чтобы перенапряжение мышц не привело к вынужденному прогибу позвоночника, надо растянуть мышцы при помощи следующего упражнения.

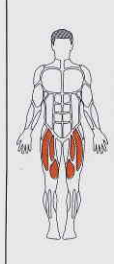


B

15

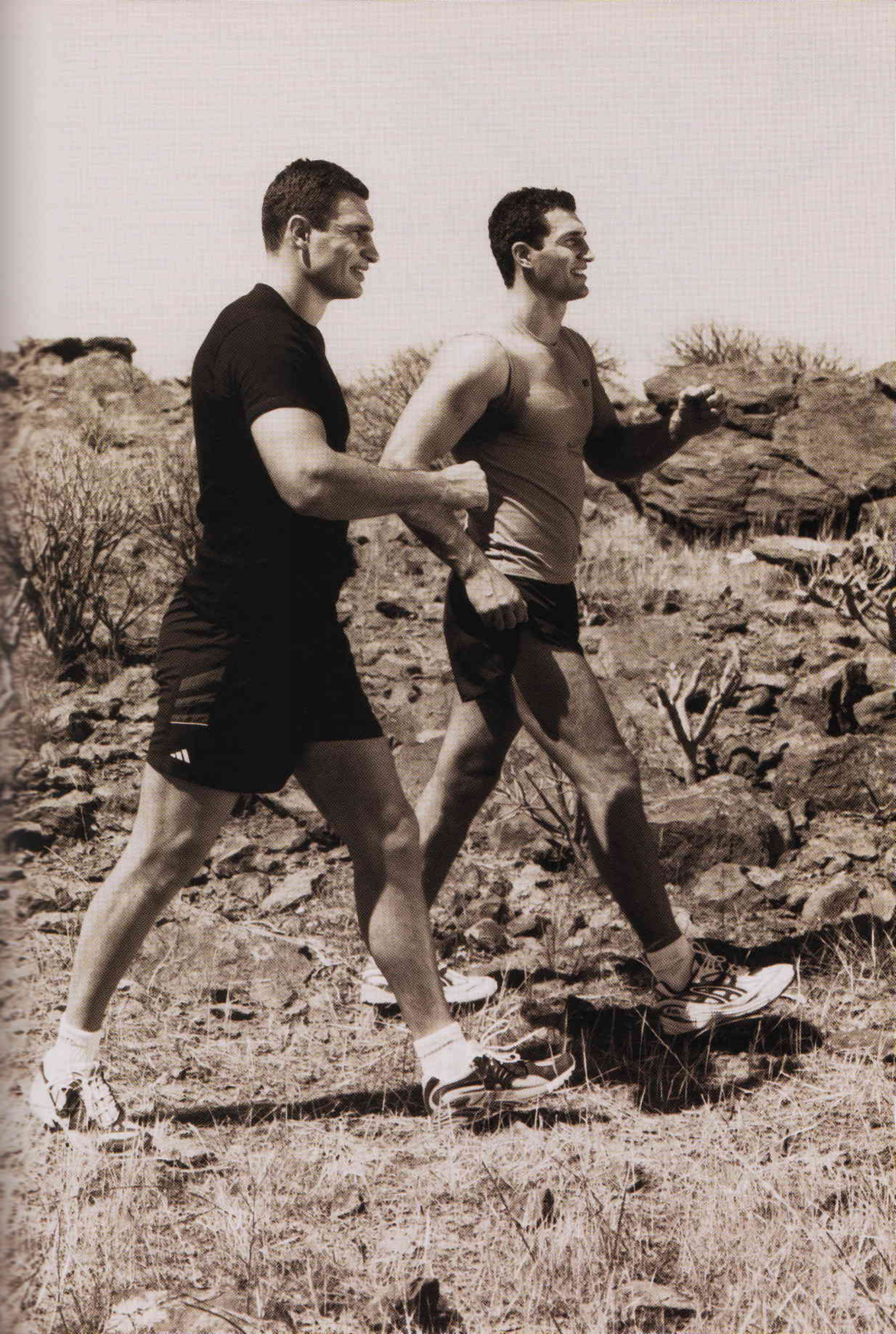
A. Лечь на левый бок, левую руку вытянуть вперед для большей устойчивости.
B. Кистью правой руки захватите лодыжку правой ноги и тяните пятку к ягодицам (бедра параллельны друг другу).
C. Теперь выпячивайте таз вперед, чтобы почувствовать натяжение передней стороны бедер.

→ Затем смените сторону.



60 минут на тренировке с Виталием и Владимиром

Наша программа обеспечивает общую физическую подготовку, которая должна быть основой любого тренинга.



Программа фитнеса на каждый день

«КАЖДАЯ МИНУТА НЕДОСТАТОЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ ОЩУЩАЕТСЯ ВО ВРЕМЯ ПОЕДИНКА КАК ЧАС».

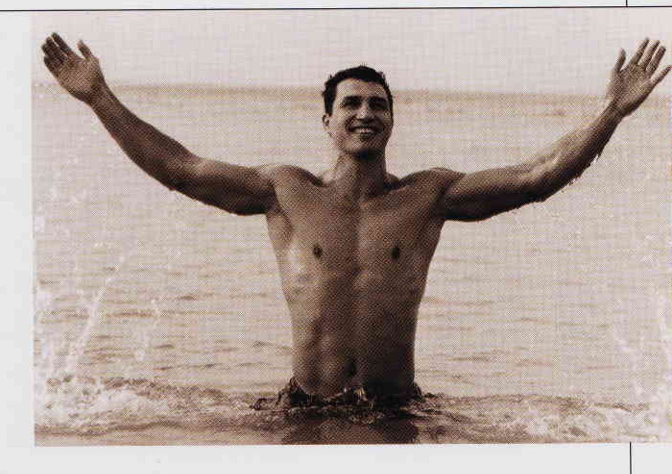
Ивендер Холифилд, профессиональный боксер-тяжеловес

Зачем на тренировке сосредоточиваться только на каком-то одном аспекте фитнеса? Нередко вся прелесть заключается именно в сочетании и разнообразии. В этом раунде мы предлагаем вам программу, в которой после разогрева последовательно тренируются быстрота, координация движений, сила и выносливость. Выбрана именно такая последовательность, поскольку всегда имеет смысл начинать с коротких и интенсивных нагрузок. В течение тренировки нагрузка постепенно уменьшается, а ее продолжительность увеличивается. За счет этого обеспечивается соответствующий тренировочный эффект.

Что для этого нужно? Ваша привычная или любая беговая дорожка где-нибудь на природе. Все упражнения можно выполнять на свежем воздухе без каких-либо дополнительных затрат. Многие упражнения вам уже знакомы из предыдущих разделов.

ОТДЕЛЬНЫЕ ЭТАПЫ

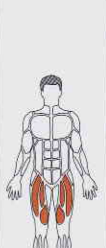
- На первом месте всегда разогрев. Для этого мы легенько бежим трусцой минут шесть и время от времени разнообразим бег еще чем-нибудь — бежим то вприпрыжку, то боковым галопом — в общем, годится все, что придет на ум и что вам нравится. Для полноты разогрева добавьте еще пару упражнений на растяжку (см. стр. 116).
- Когда мышцы после растяжки будут уже достаточно разогреты, наступит очередь отработки быстроты и координации движений, например бег звездочкой (см. стр. 119).



Мы должны регулярно тренироваться каждый день, и поэтому тренинг стал нашим увлечением.

- Как только вы снова ощутите бодрость, приступайте к силовым упражнениям. Мы отобрали те из них, в которых надо опираться только на ноги и на руки и поэтому их удобно выполнять на природе (см. стр. 120).
- Если вы проделали все упражнения вплоть до силовых, значит, прошло добрых 30 минут. Оставшееся до 60 минут заполните стайерским бегом для повышения выносливости. Регулируйте при этом темп в пределах своей оптимальной частоты пульса (см. стр. 67).
- После этого отправляйтесь в обратный путь. Пока придете домой, ваше тело уже немного отдохнет. Помогите ему успокоиться, выполнив несколько упражнений (чем больше, тем лучше) из программы по растяжке, приведенной на страницах 104—111, и держите каждую растяжку по меньшей мере по 30 секунд. Затем — душ, который наверняка доставит вам удовольствие.





Упражнения на растяжку для разогрева

Выполняйте эти упражнения, легко раскачиваясь или пружиня, как минимум по десять секунд. Остальные упражнения на растяжку приведены на стр. 104—111.

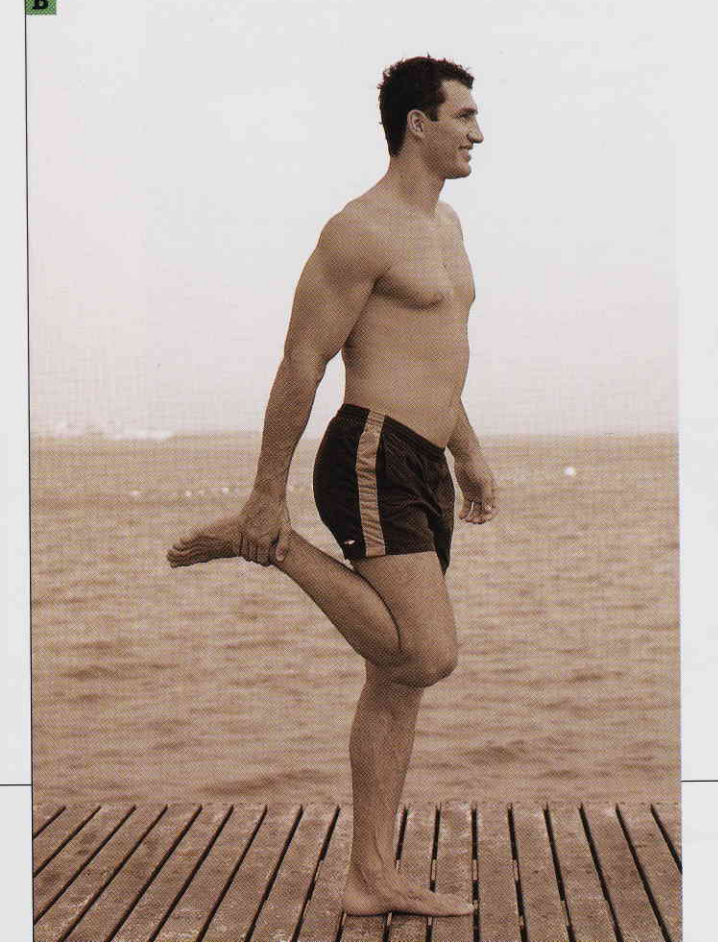
1

А. Станьте прямо и приподнимите носок правой стопы. Ногу на пятке подвиньте немного вперед.
В. Левую ногу полусогните и верхнюю часть туловища с прямой спиной наклоняйте вперед, пока не почувствуете натяжения в голени и задней поверхности бедра.

➔ Затем смените сторону.

Фото к этому упражнению см. стр. 108.

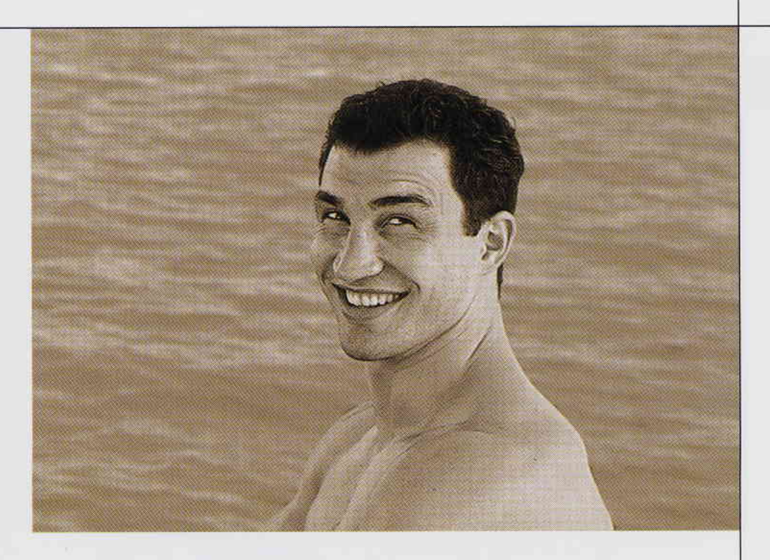
В



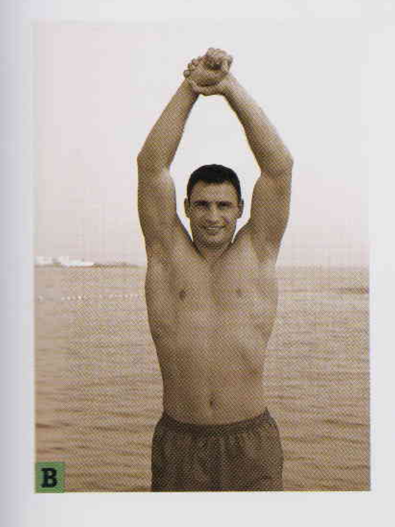
2

А. Станьте прямо. Отведите правую ногу под прямым углом назад и тяните пятку к ягодицам.
В. Правой рукой захватите лодыжку правой ноги, тяните стопу к ягодицам, выдвигая таз вперед. Бедра параллельны друг другу.

➔ Затем смените сторону.



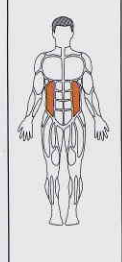
Владимир: Я гарантирую,
что вы будете так же счастливы,
как я, если станете регулярно
тренироваться каждый день.

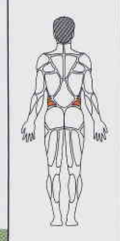

B

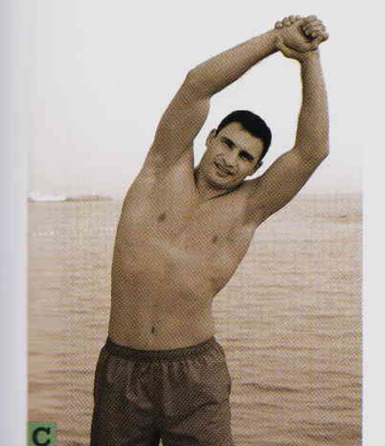
3

A. Станьте прямо, ноги на ширине плеч.
B. Теперь надо поднять над головой полусогнутые руки и кистью левой руки захватить запястье правой руки.
C. Наклоняйте корпус четко в левую сторону.

➔ Затем смените сторону.



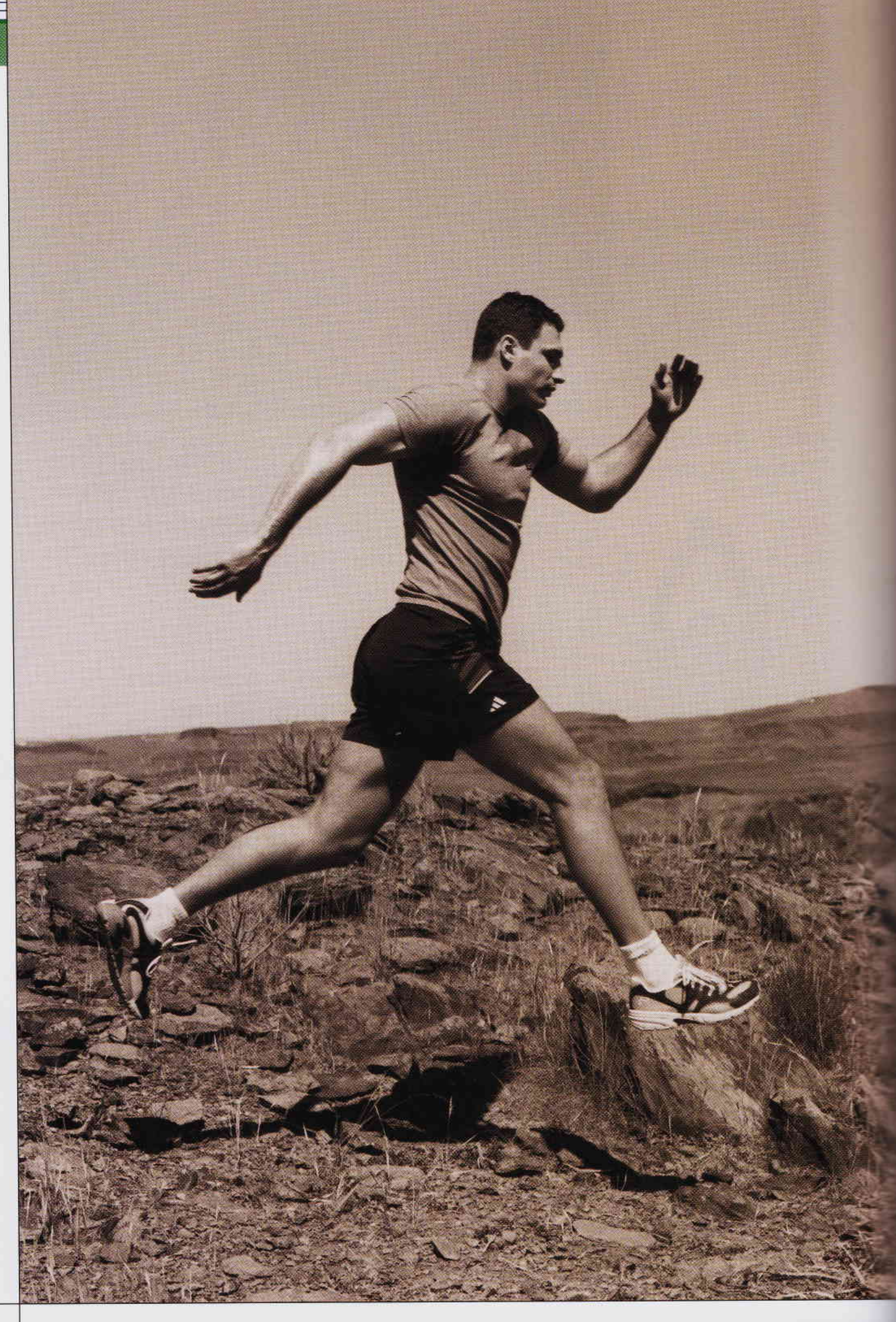



C

Вариант упражнения 3

совет

Чтобы усилить растяжку мускулатуры торса, поставьте ноги накрест плотно друг перед другом.



Упражнения на быстроту и координацию

А теперь опять вернемся к бегу с ускорением.

4

A. Начинайте бег, сознательно поднимая колени на высоту бедер и динамично отталкиваясь стопами. Первые 20 шагов надо бежать все быстрее, пока не достигнете своей максимальной скорости. Теперь бегите 10 шагов изо всех сил.

B. Затем «сбавьте ход» и постепенно перейдите на шаг.

C. Спокойно пройдитесь, пока не восстановится дыхание и вы не почувствуете, что отдохнули.

➔ Бег с ускорением повторяется 3 раза.

В упражнении «бег звездочкой» мы объединяем отработку быстроты и координации движений. Для этого вам понадобится площадка приблизительно 10 на 10 метров. Станьте точно в центре квадрата. С этой стартовой точки вы бежите изо всех сил метров пять, двумя руками касаетесь земли и возвращаетесь в стартовую точку со скоростью, составляющей процентов 80 вашей максимальной скорости. Если бы на ваших подошвах была краска, вы нарисовали бы на земле звезду.

Упражнение выполняется так:

5

A. Бросок (спурт) вперед, нагрузка 100 %, через пять метров остановка, сразу же бег обратно к центру, нагрузка 80 %.

B. Бросок назад, обратно к центру.

C. Бросок в сторону, боковым бегом влево, обратно к центру.

D. Бросок в сторону, боковым бегом вправо, обратно к центру.

E. Бросок влево вперед в угол квадрата, обратно к центру.

F. Бросок вправо назад в угол квадрата, обратно к центру.

G. Бросок вправо вперед в угол квадрата, обратно к центру.

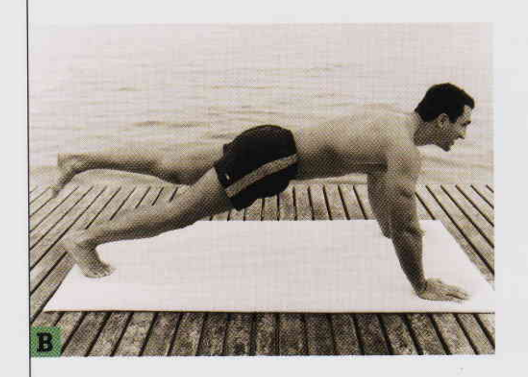
H. Бросок влево назад в угол квадрата, обратно к центру.

J. После всего цикла очень медленно побегайте секунд 90. Затем походите, пока не восстановится дыхание и вы не почувствуете себя отдохнувшим.

➔ Бег звездочкой повторяется 3 раза.

Упражнения на развитие силы

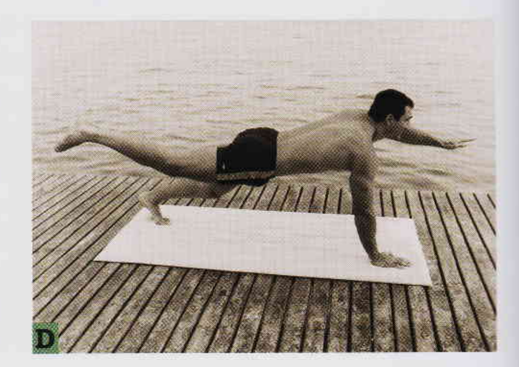
Программа называется «Вокруг упора лежа». Упражнения способствуют повышению тонуса всего организма.


B

6

A. Займите положение упор лежа животом вниз. Руки, ноги и таз напряжены. Корпус и ноги образуют одну линию (исходное положение).
B. В течение 4 секунд поднимать одну ногу, удерживать это положение 2 секунды. За 4 секунды вернуться в исходное положение.
C. Затем сменить сторону.

D. Не опускаться, а сохранять исходное положение (тело напряжено). Теперь одновременно поднять левую руку и правую ногу в течение 4 секунд, 2 секунды держать. Затем вернуться в исходное положение (4 секунды).
E. Сменить сторону, сохраняя исходное положение.
F. Уже прошли секунд 60. Заполните оставшееся время до 90 секунд двумя или тремя отжиманиями в упоре лежа, за 4 секунды опуская выпрямленный корпус, пока грудь не коснется пола, и снова за 4 секунды возвращаясь в исходное положение.


D

7

A. Приблизительно 20 секунд походить в позе краба (животом кверху). Таз выпрямлен, ягодицы напряжены.

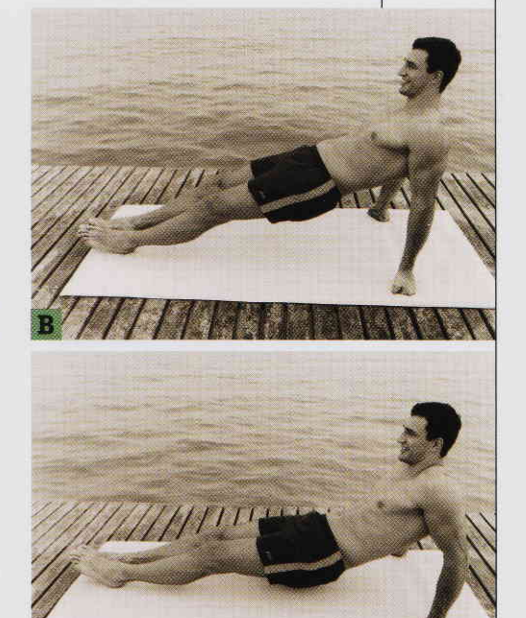
B. Не опускаясь, занять положение упор лежа спиной вниз с выпрямленными ногами без провисания корпуса.

C. Теперь за 4 секунды поднять ногу как можно выше, следя за тем, чтобы таз не опускался. Конечное положение зафиксировать в течение 2 секунд.

D. За 4 секунды вернитесь в исходное положение. Затем смените сторону.

E. Сохраняйте исходное положение, не опускаясь (тело напряжено). В оставшееся до 90 секунд время выполните два или три упора лежа спиной, за 4 секунды из исходного положения одновременно сгибаете руки и ноги, пока ягодицы мягко не коснутся пола

F. Затем за 4 секунды снова возвращаетесь в исходное положение.



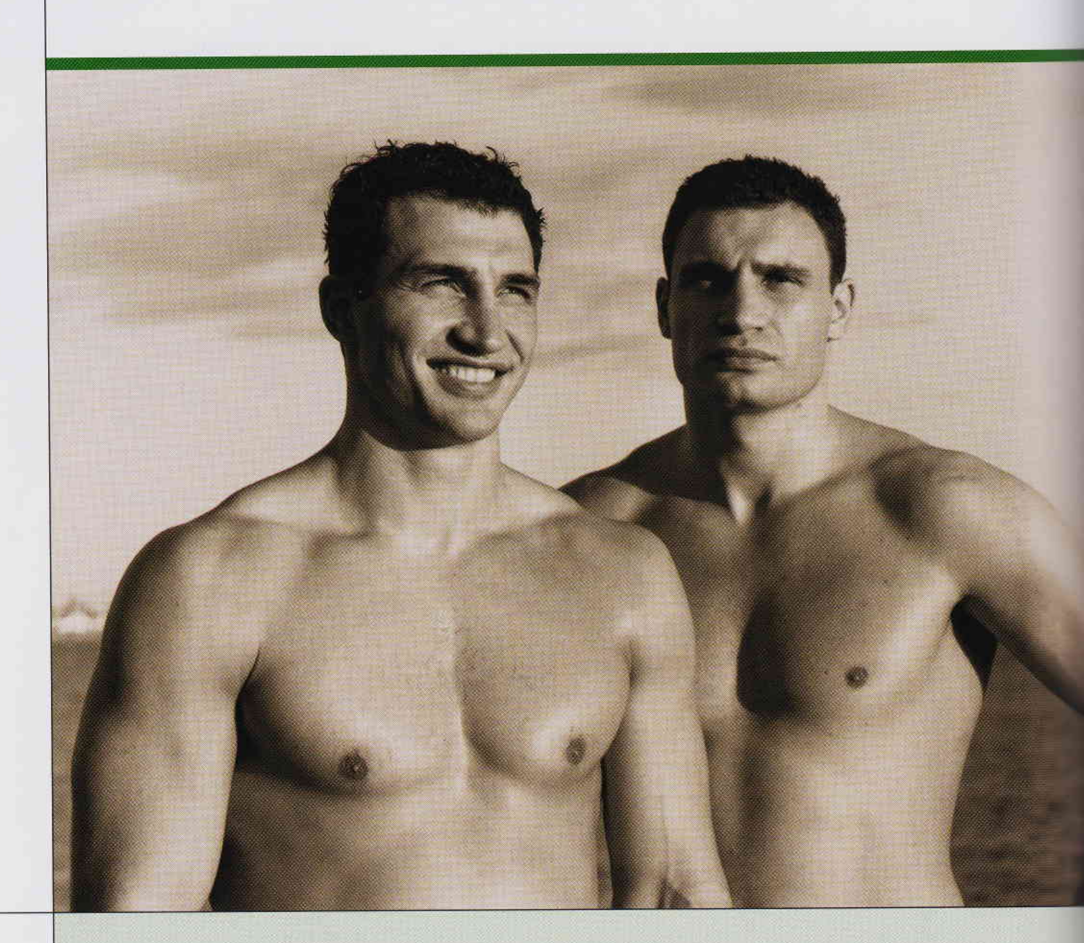
Наращивать мускулы – избавляться от жира

Регулярные тренировки стали для нас увлечением.

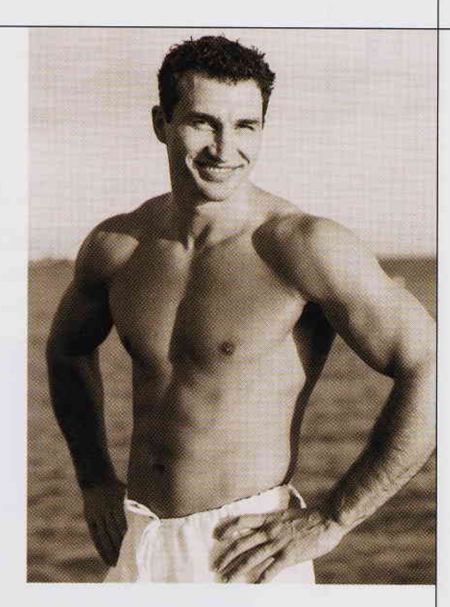


Специальные программы

Перед поединком мы хотим быть сильными, насколько возможно, и тяжелыми, насколько нужно. Значит, наша программа фитнеса направлена именно на построение мускулов и устранение жира.



Подтянутое тело — результат систематических тренировок.



Наша программа обеспечивает общую физическую подготовку, которая должна быть основой любого тренинга. Цель занятий фитнесом должна быть так же индивидуальна, как индивидуален каждый организм. Мужчины тренируются не так, как женщины, а молодые люди связывают с фитнесом совсем иные ожидания, чем люди в возрасте. Так что в этом раунде мы сосредоточимся на двух специальных целях тренинга: наращивание мускулов и устранение жира (см. стр.130).

ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННО НАРАЩИВАТЬ МУСКУЛЫ

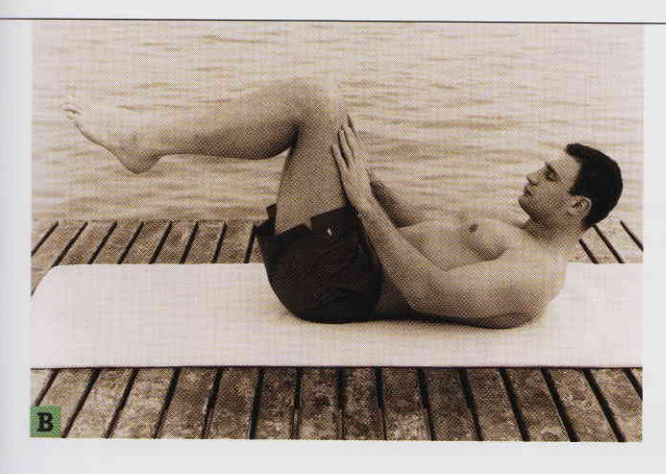
Нас постоянно спрашивают, как можно добиться по-настоящему тренированного тела. Наш ответ: только путем систематических тренировок. Есть много причин для того, чтобы натренировать как можно больше мускулов в своем теле. Во-первых, мускулы эффектны, привлекательно выглядят, создают впечатление хорошей физической формы. Многие мужчины мечтают иметь напакованное мускулами тело героя боевиков. Наращивание мускулов может стать необходимым с медицинской точки зрения, например после травмы.

Поставив перед собой реальную цель, можно достичь удивительных результатов в преобразовании собственного тела, поскольку оно охотно откликается на регулярные раздражители. Тайна наращивания мускулов заключается в постоянном возрастании интенсивности раздражителей в соответствии с достигнутым уровнем работоспособности. Но будьте осторожны; тот, кто игнорирует сигналы своего организма, легко может его перенапрячь и навредить ему!

Хороший фитнес-клуб со знающим тренером — идеальная предпосылка для целенаправленного наращивания мускулов. Для разных групп мышц существуют специальные тренажеры, создающие оптимальные условия для их разработки. Занятия на тренажерах требуют отличного владения методикой и техникой работы с ними, поскольку иначе можно получить травму. Но можно тренировать мышцы и без тренажеров.

Мечта всех мужчин — шесть квадратов на животе

Развитие брюшной мускулатуры — излюбленная цель занятий фитнесом, и «живот — стиральная доска» не дает покоя многим мужчинам. Все упражнения для мускулатуры живота, уже представленные в программе фитнеса, конечно, правильные и важные, но при интенсивных занятиях иногда именно какой-то вариант известного упражнения дает дополнительный тренировочный эффект.



Вы уже познакомились с кранчем как действенным упражнением для мышц живота (см. стр. 76). Вот еще один вариант.

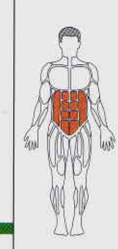
1

A. При изометрическом кранче вы приподнимаете верхнюю часть корпуса и ягодицы. Мускулатура живота держит напряжение.

B. Теперь положите ладони на бедра и, преодолевая напряжение мускулатуры живота, поднимайте верхнюю часть корпуса, не отрывая лопаток от пола.

C. По возможности изо всех сил сохраняйте это состояние напряжения на протяжении 3—4 вдохов.

➔ Как показывает опыт, после 2—3 повторений понадобится пауза, чтобы мышцы могли отдохнуть.



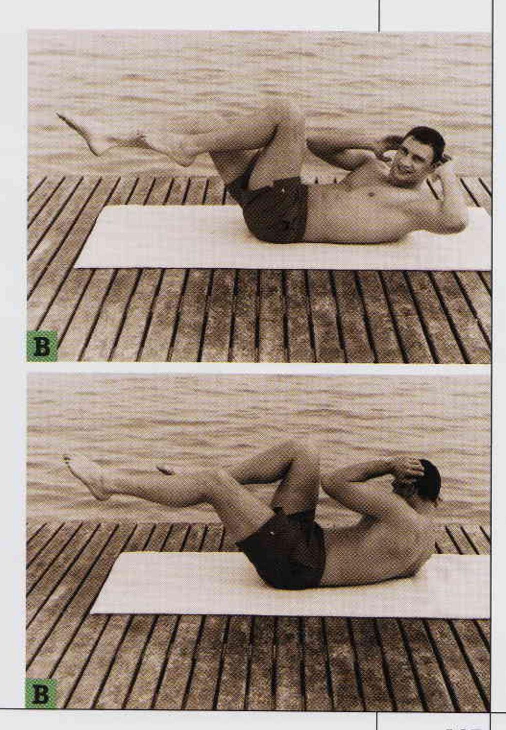
Динамическое усиление кранча — это «езда на велосипеде».

2

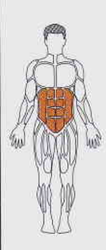
A. Лежа на спине, верхнюю часть корпуса и ноги приподнять так, чтобы поясница полностью оставалась лежать на полу, ноги подняты под углом 90° и согнуты в коленях. Руки положите на голову с двух сторон.

B. Теперь поочередно одну ногу выпрямить, другую поджать, как во время езды на велосипеде. Одновременно поворачивать плечи и руки по направлению к подтянутому колену.

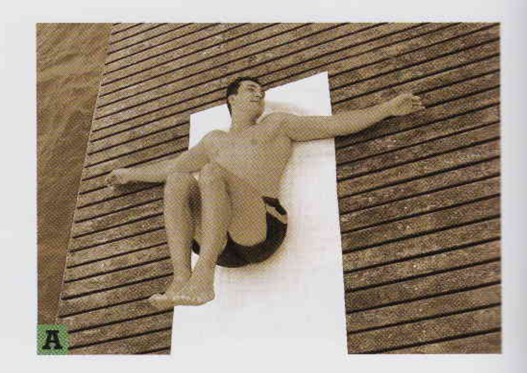
➔ Это очень интенсивное упражнение. Начните так: 30 секунд нагрузка, 30 секунд перерыв. Повторите комплекс трижды. По мере улучшения подготовленности можете перейти на режим 2 раза по 45 секунд. Если сможете выдержать нагрузку 90 секунд подряд, значит, цель достигнута.

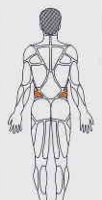






Настоящий «живот — стиральная доска» не получится без косых мышц живота, которые можно тренировать, поворачивая торс и таз. Если эти мускулы сильны, подтянутый живот обеспечен.

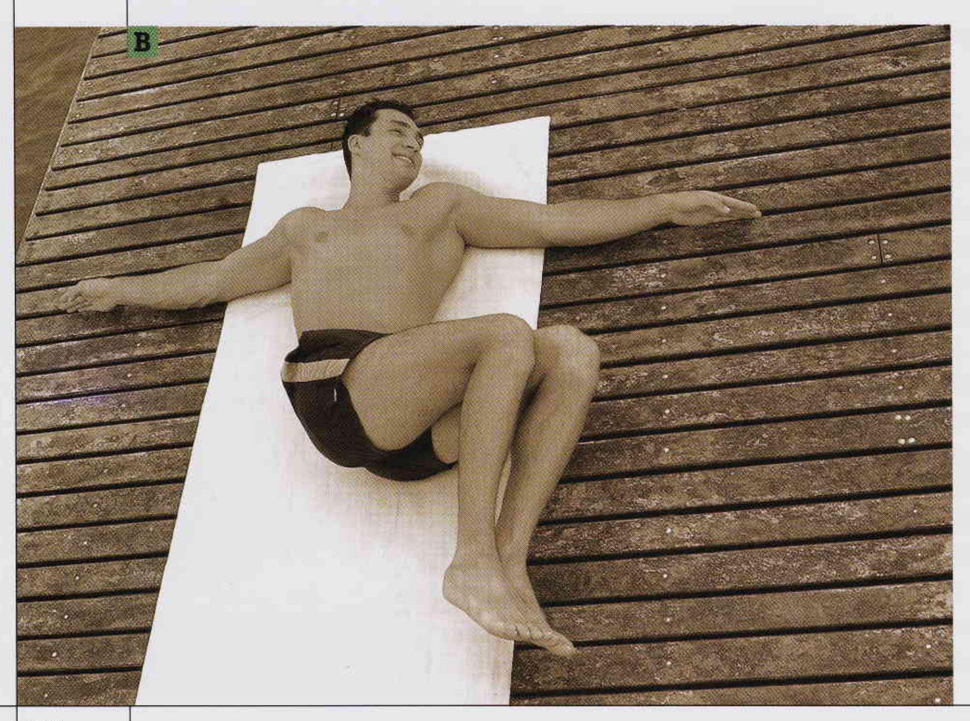




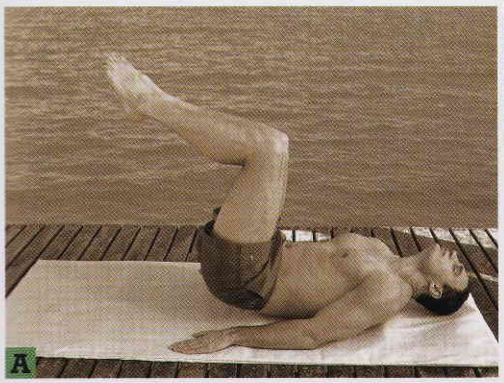
3

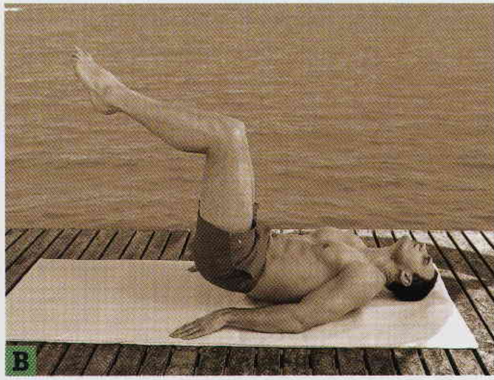
A. Лечь на спину, ноги подняты под углом 90° и согнуты в коленях, раскинутые руки лежат на полу. Верхнюю часть корпуса и ноги приподнять так, чтобы поясница полностью оставалась лежать на полу (исходное положение).
B. Теперь согнутые ноги за 4 сек. перенести сначала влево от туловища, легко коснуться пола, а затем за 4 секунды через исходное положение перенести вправо.
В заключение медленно вернуться в исходное положение.

➔ Повторить упражнение 3—5 раз.

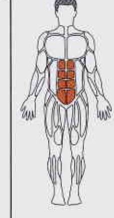


Этим упражнением вы достигаете расположенные наискось, глубоко сидящие мышцы, поддерживающие нижнюю часть живота. Их не так легко задействовать в упражнениях, поэтому они часто остаются нетренированными. Но для подтянутого, мускулистого живота они важны.









A. Лечь на спину, ноги поднять от пола так, чтобы бедра и голени образовали прямой угол. Руки лежат вдоль туловища (исходное положение).

B. Напрягая мышцы живота, поднять таз над полом (согнутые ноги направлены в потолок) на высоту ладони (4 сек.) Это положение зафиксировать на 2 секунды.

C. Медленно вернуться в исходное положение (4 сек.)

➔ Повторить упражнение 6—9 раз.

Вариант упражнения 4

советы

Вы лежите в исходном положении, как описано в упражнении 4. Теперь положите правую стопу на левое бедро сразу над коленом. Поднимайте таз над полом за счет напряжения мышц живота.

➔ Повторить упражнение 6—9 раз.

ПРАВИЛЬНО ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ ЖИРА

Когда стареешь или пару недель не тренируешься, на животе тут же начинает образовываться жировая прослойка. Однако борьба с жиром — это процесс комплексный, и одними только упражнениями для брюшной мускулатуры эту борьбу не выиграть. Избавиться от жира можно только наполовину за счет тренировок, вторую половину составляет соответствующее питание. Большинство людей слишком мало двигаются, и поэтому у них сами собой накапливаются лишние калории, большей частью — на талии и на животе, а еще — на бедрах и ягодицах. Для режима питания, необходимого для избавления от жира, справедлив девиз «лучше меньше да лучше»: суп должен быть пожиже, зато салата побольше, основное блюдо можно вычеркнуть вообще или составить главным образом из овощей, на десерт взять творог такой нежирный, каким хотел бы стать сам.

Подробнее о правильном питании см. стр. 170.

Все дело в движении

Представители спортивной медицины спорят о том, при какой нагрузке успешнее проходит разрушение жира: при относительно низкой, но продолжительной или же при интенсивной. Мы здесь отважимся дать небольшой совет: если вы хотите избавляться от жира за счет тренировки выносливости, это следует делать с пустыми накопителями гликогена (гликоген — это соединение сахара), то есть лучше всего утром после подъема. Выпейте только стакан воды — и вперед. Включите в свой 35 минутный бег через 10, 20 и 30 минут промежуточный бросок (спурт) в виде бега с ускорением (см. стр. 89). Поскольку гликогеновые кладовые пусты, для полу-

Сбалансированное питание

советы

Если мы хотим наращивать силу и для этого увеличить мышечную массу, важную роль играет и питание. На обед мы заказываем меню из четырех блюд: суп, овощной салат, основное блюдо — мясное или рыбное — с рисом или картошкой, а в завершение вкусный десерт. Сбалансированное меню дает организму все, что ему нужно, в том числе и для наращивания мышечной массы. Специальные препараты и дорогое питание для бодибилдинга нам не нужны.

ВИТАЛИЙ

ВЛАДИМИР

Можно серьезно относиться к общей физической подготовке и всю свою жизнь ориентировать на нее. Но, когда мы смотрим полунаучные планы тренировок многих спортсменов-силовиков, участвующих в соревнованиях по бодибилдингу, нам кажется, что там отсутствует здоровая гармония общей физической подготовки и — что нам кажется еще более важным — фактор удовольствия.

чения энергии организм использует больше жира, это доказано во многих случаях. А за счет промежуточных бросков вы опорожняете еще и кладовые кратковременной энергии.

Однако не у каждого найдется время и желание из-за пары килограммов превращать свои занятия фитнесом в науку. Те, кто регулярно тренируются и сокращают количество калорий, в любом случае будут терять жир. Если этот процесс удваивается по времени или доставляет втрое больше удовольствия, значит, план тренировок действительно хорош.

Чего не следует делать

советы

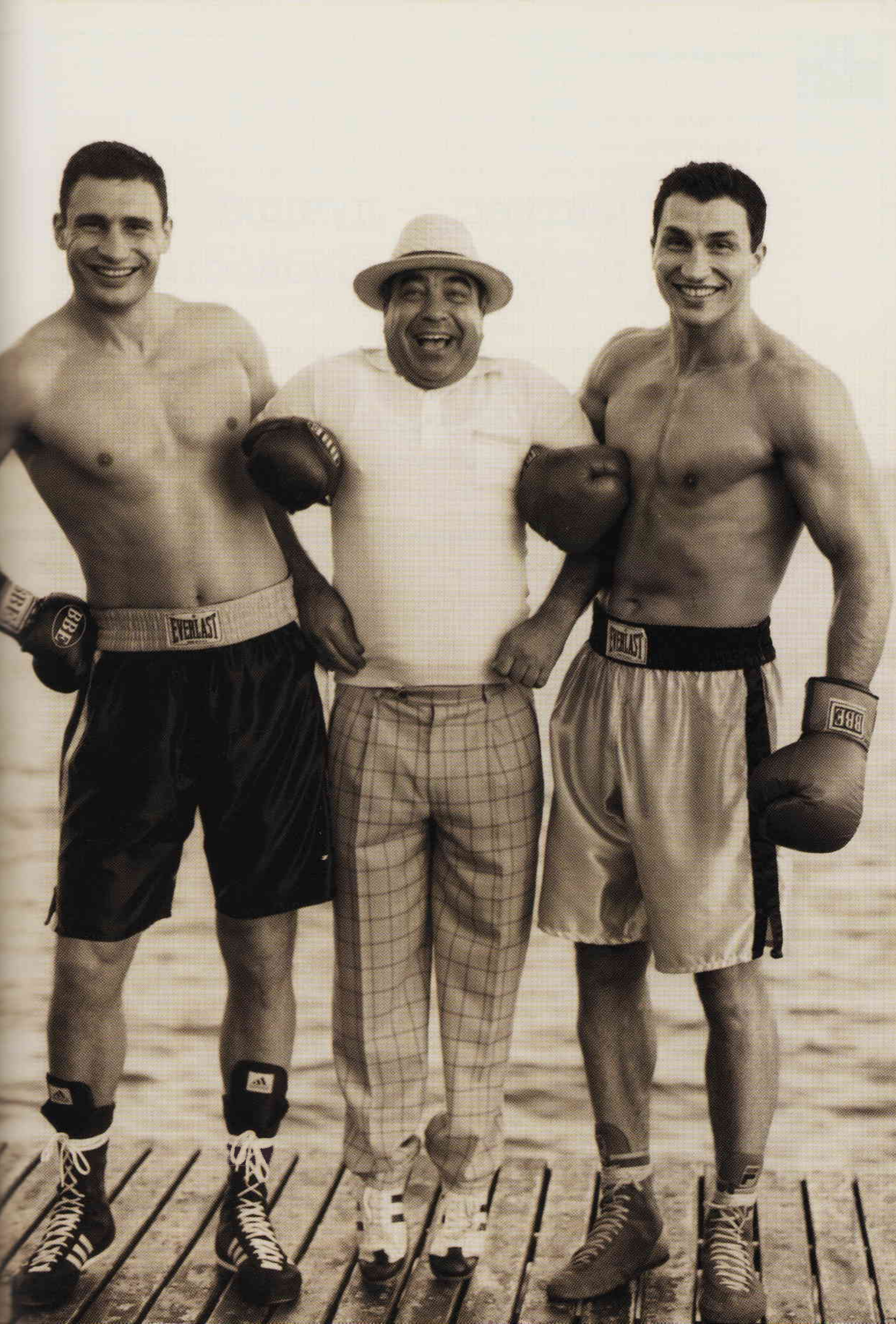


Для организма разрушение жира — это работа. Он не может тренироваться, сжигать калории и одновременно перерабатывать такие яды, как алкоголь, наркотики или анаолептики (средства, снижающие аппетит). Это слишком большая нагрузка на организм. И в какой-то момент какая-либо часть тела скажет: «Стоп! Больше я так работать не буду!» И тогда понадобится уже не фитнес-клуб, а врач.

У большинства людей вес уменьшается во время интенсивных тренировок. А Владимир, наоборот, теряет вес, когда меньше тренируется, потому что у него уменьшается мышечная масса.

Фитнес
для нестареющих

В середине жизни закладываются основы общей физической подготовки для пожилого возраста. Ведь именно тогда особенно важно быть в хорошей физической форме, сохранять двигательную активность.


EVERLAST
BBE
EVERLAST
BBE



Фитнес — лучший источник молодости

Когда-нибудь, став пенсионерами, мы будем сидеть в домике где-нибудь в горах у телевизора и только так переживать боксерские поединки. Но поддерживать свою хорошую физическую форму мы будем и тогда.

Отбор в большом спорте неумолимый, и лишь немногим выдающимся атлетам удается добиваться успехов «в пенсионном возрасте». В большинстве видов спорта спортсмен достигает предела результативности задолго до того возраста, когда спортсмен, занимающийся фитнесом, только приобретает форму. С точки зрения спортивной медицины, человек старше 40 лет относится к «старшему поколению». Но какое это имеет значение, за исключением того, что вы, слава Богу, уже не подросток! Фитнес не является привилегией молодости. Сбалансированные всесторонние тренировки оказывают на людей старшего возраста еще более благотворное воздействие, чем на молодых. Конечно, занятия фитнесом не повернут время вспять и не станут источником молодости, который превращает дряхлого старика в молодого попрыгунчика. Но биологический возраст человека может быть значительно меньше календарного. Именно для этого и необходимы занятия фитнесом.

НИКОГДА НЕ ПОЗДНО...

Тот, кто всю жизнь всесторонне тренируется и с годами продолжает делать это сообразно возрасту, имеет хороший шанс противостоять обычному процессу старения. Позвоночник, суставы, сухожилия и связки таких людей дольше остаются подвижными и не вызывают жалоб. Накачанные мышцы защищают от последствий остеопороза. Эластичные кровеносные сосуды уменьшают опасность повышения кровяного давления. Хорошо тренированное тело защищено от сердечно-сосудистых заболеваний. Ведь сердце тоже укрепляется благодаря тренировкам.

Многие люди сохраняют определенную спортивность до средних лет. Затем они считают, что тема спорта в их жизни исчерпана — и сдают ее в архив. Но ведь именно сейчас особенно важно заложить основы физической подготовки для пожилого возраста.

Активный — значит, самостоятельный

Нередко пожилые люди двигаются меньше, чем могли бы. Из-за этого их мышцы постоянно слабеют, и вот однажды оказывается, что нет больше сил для обычных повседневных дел. Тот, кто без посторонней помощи не может подняться по лестнице или выйти за покупками, часто обречен на одиночество. Именно в старости способность выдерживать физическую нагрузку становится особенно важным компонентом радости жизни. Физические и душевные силы идут рука об руку. В здоровом теле обитает здоровый дух. Спортивные пожилые люди социально более активны, собранны и интересны, чем их неспортивные сверстники.

ТРЕНИРОВАТЬСЯ СООБРАЗНО ВОЗРАСТУ

Регулярным тренировкам должен предшествовать визит к врачу. Он может правильно оценить ваше состояние здоровья и дать рекомендации по программе тренировок.

Тщательно разогревать тело

Чем вы старше, тем тщательнее должны разогреваться перед тренировкой и готовить все суставы и мышцы к предстоящей нагрузке. Особого внимания требуют известные вам слабые места в организме. Необходим правильный выбор среди

возможных видов спортивных занятий с учетом хронических недомоганий. При ослабленных суставах стопы и колена не обязательно заниматься бегом, а проблемные межпозвоночные диски можно нагружать только очень специальными силовыми упражнениями. Однако это вовсе не значит, что нужно полностью отказаться от какого-то вида спорта. Почти всегда есть более мягкие и менее нагрузочные варианты движений, которые доставляют не меньше удовольствия. Ходьба дает меньшую нагрузку на суставы, сухожилия и связки, чем бег, а упражнения в бассейне (аквафитнес) оптимально разгрузят измученный позвоночник.

Все дело в дозировке

Важнейшей принадлежностью для ваших тренировок должен стать пульсомер (см. стр. 63). Он исключит вредные для здоровья перегрузки. Кроме того, он предотвратит разочарование — и — как следствие — прекращение тренировок. Тот, кто перенапрягается, чувствует себя после занятий разбитым и больным. В то время как молодым людям при интенсивной нагрузке не страшна близкая к их максимально допустимой частота пульса (75—80 %), с возрастом это значение все больше снижается. У 50-летних при длительной нагрузке частота пульса не должна превышать 120—145 ударов в минуту.

Наряду с пульсомером хорошим советчиком является и собственное самочувствие. Во время тренировки следует нагружать организм, но ни в коем случае не перегружаться. Если вы от переутомления не в силах разговаривать с партнерами, значит, тренировка была слишком интенсивной.

ДОСТАВЬТЕ СЕБЕ УДОВОЛЬСТВИЕ!

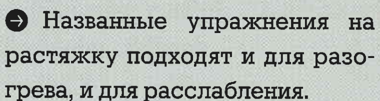
Главным в ваших занятий фитнесом должна быть не погоня за достижениями, а хорошее самочувствие. Вы заслуживаете того, чтобы побаловать себя, скажем, массажем после похода в сауну. Долгая жизнь приближает человека к большей гармонии с душой, с духом, чем это свойственно молодым. Аутогенные тренировки, медитация, Пять тибетских упражнений из книги Питера

Тренировочная программа для людей преклонного возраста

совет



- **Выносливость тренируете, как описано выше, в пределах своего максимально допустимого пульса.**
- **От упражнений на развитие быстроты движений можно отказаться.**
- **Приведенные ниже силовые упражнения выполняйте, по возможности, подряд.**
- **Упражнения на координацию лучше проводить в виде игры в группе, где можно получить квалифицированный совет. Наилучшее упражнение на координацию, дающее возможность приятно пообщаться, — это танец. Может, вы еще станете вызывающим всеобщее поклонение королем танго!**



- **Названные упражнения на растяжку подходят и для разогрева, и для расслабления.**
- **Если вы чувствуете, что тренировки не дают вам достаточной нагрузки, советуем тренироваться дольше и больше, но не обязательно интенсивнее.**



Танцы — это приятная возможность пообщаться, а заодно и потренировать координацию движений.

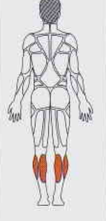
Кэлдера «Источник Молодости» (К., София, 2002) или комплексы цигун помогут вам в вашем стремлении к здоровью и самопознанию. Медленные и мягкие движения из тайцзи или йоги передают накопленный поколениями опыт и действуют тонизирующе и расслабляюще. Каждое упражнение на координацию движений — это своего рода умственная зарядка, улучшающая способность концентрировать внимание и память.

В конечном счете фитнес имеет и социальные аспекты, не менее способствующие укреплению здоровья, чем сам спорт. Групповые занятия фитнесом благоприятствуют возникновению контактов с разными поколениями и общению с людьми, с которыми вы иначе не смогли бы познакомиться.

Когда-нибудь мы тоже поседеем и уже не сможем вызывать молодых талантливых боксеров на поединок за титул чемпиона мира. Однако мы непременно будем поддерживать традиции собственного фитнеса, а сферу высших достижений предоставим спортсменам, сердца которых к тому моменту сделают приблизительно на 650 миллионов ударов меньше, чем наши.

Силовые упражнения

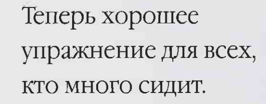
Дальше мы предлагаем упражнения, которые могут выполнять люди малотренированные и даже те, кто имеет какие-нибудь ограничения подвижности.
Где возможно, мы предусматриваем страховку для таких людей.



Это упражнение особенно полезно для тех, кому приходится много стоять. Используйте опору, за которую можно ухватиться в случае необходимости. Фото к этому упражнению см. на стр. 73.

1

A. Станьте передней частью стопы (пятки свободны) на ступеньку или устойчивый ящик. Опустите пятки как можно ниже (исходное положение).
B. Теперь медленно (4 секунды) поднимайте пятки, пока не будете стоять «на носочках». Зафиксируйте это положение на 2 секунды.
C. Затем медленно опустите пятки в исходное положение (4 секунды).
➔ Повторите это упражнение 6—9 раз.

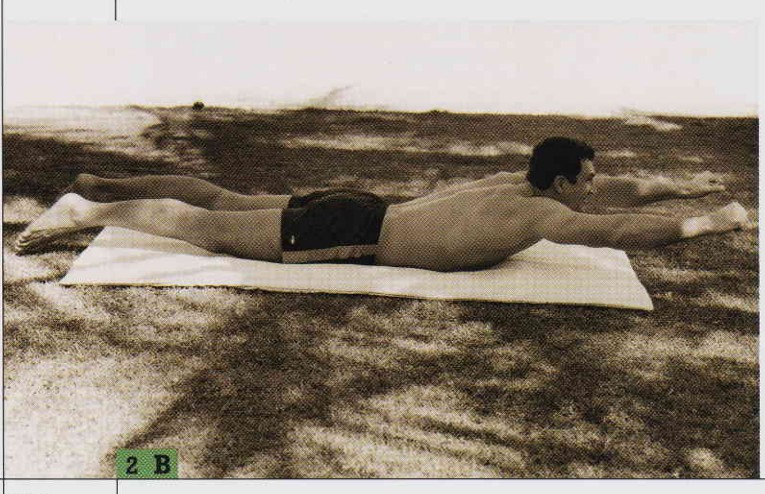


Теперь хорошее упражнение для всех, кто много сидит.



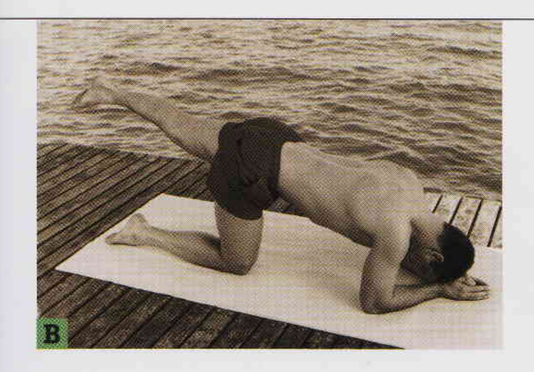
2

A. Лечь на живот, руки и ноги выпрямить и напрячь, сжать кулаки и вытянуть пятки.
B. Теперь или руки, или ноги оторвите от пола на ширину ладони. Если нужно, придерживайтесь за трубу отопления или что-нибудь в этом роде или же, наоборот, поднимая руки, подсуньте под трубу пальцы ног, чтобы помочь мускулатуре спины удержать вес противоположной части тела.
➔ Удерживайте это положение минимум 5 и максимум 20 секунд.



2 B





Это упражнение помогает предотвратить жалобы на боли в поясничном отделе позвоночника.

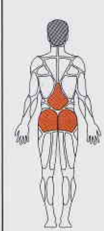
3

A. Опуститесь на колени и обопритесь на вытянутые вперед предплечья. При этом голову опустите лбом на предплечья (исходное положение).

B. Теперь одну ногу отведите назад так, чтобы она образовала прямую линию с корпусом (4 сек.).

C. Зафиксируйте это положение на 2 секунды. Вернитесь в исходное положение (4 сек.).

➔ Повторите упражнение 6—9 раз. Потом смените опорную ногу.



При помощи следующего упражнения вы тренируете глубоко расположенные мышцы живота.

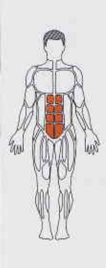
4

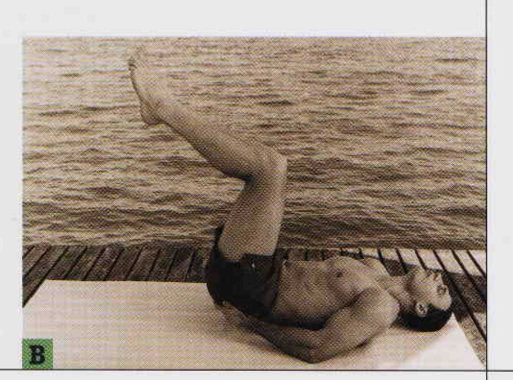
A. Лечь на спину, поднять ноги от пола так, чтобы бедра и колени образовали прямой угол. Руки вытянуты и лежат вдоль корпуса (исходное положение).

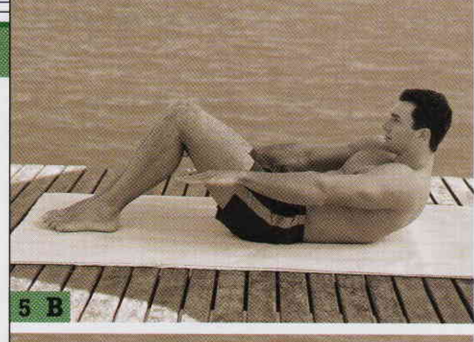
B. Только за счет напряжения мышц живота оторвите таз от пола (согнутые ноги направлены в потолок) и медленно(4 сек.) поднимайте его на ширину ладони от пола. Если трудно, можете помочь себе, подложив кисти рук под ягодицы.

C. Это положение зафиксируйте на 2 секунды. Медленно (4 сек.) вернитесь в исходное положение.

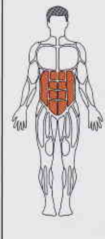
➔ Повторите упражнение 6—9 раз.

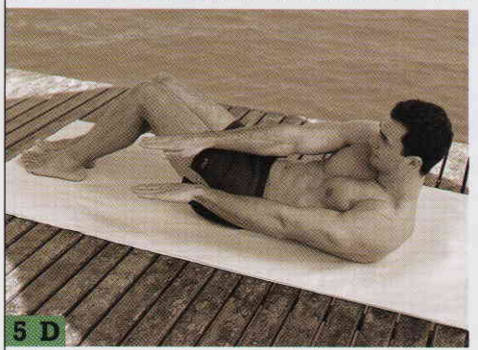





5 B

Это упражнение особенно уместно, если живот переваливается через пояс.




5 D

5

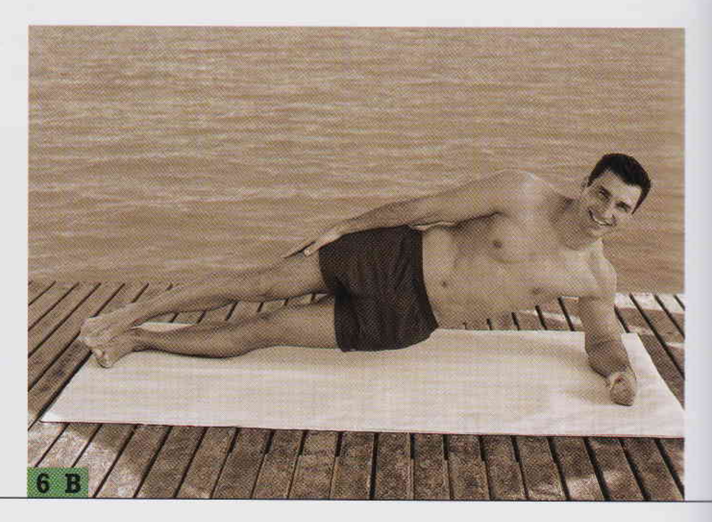
A. Лечь на спину, стопы поставить поближе к ягодицам, подбородок положить на грудь. Выпрямить руки так, чтобы кончики пальцев касались наружной стороны бедер (исходное положение).
B. За счет напряжения мышц живота за 4 секунды немного приподнять корпус, так чтобы кончики пальцев коснулись колен, при этом поясничный участок позвоночника полностью лежит на полу. Зафиксируйте это положение на 2 секунды.
C. Медленно возвращайтесь в исходное положение (4 сек.), не опускаясь полностью на пол.
D. Теперь пусть кончики пальцев обеих рук скользят к левому колену. Потом — к правому. Так особенно интенсивно тренируются боковые мышцы живота.
➔ Повторите упражнение 6—9 раз.

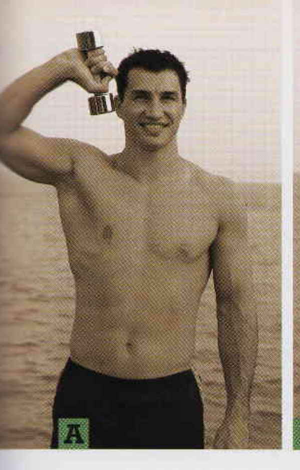


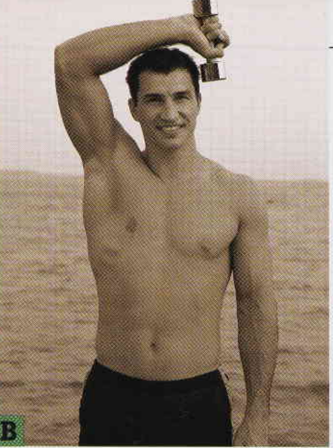
6

A. Лягте на бок и обопритесь о предплечье. Для большей устойчивости можно опереться также на голень.
B. Теперь в течение 4 секунд поднимайте корпус, чтобы верхняя часть туловища и ноги образовали прямую линию и напряглись ягодицы.
C. Удерживайте это положение 2 секунды, затем вернитесь в исходное положение (4 сек.).
➔ Повторите упражнение 6—9 раз. Затем смените сторону.

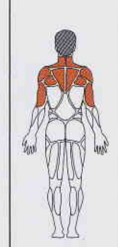



6 B





Если вы много работаете с компьютером, то очень быстро почувствуете благотворное действие этого упражнения.
К сожалению, при сильной боли в плечевых суставах выполнять это упражнение не следует.



7

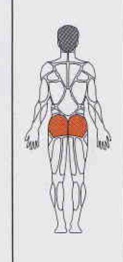
A. Поставьте ноги на ширину плеч.
B. Держа в правой руке легкую короткую гантель, выполняйте круговые движения над головой. Большой палец направлен вниз.

➜ Продолжительность не менее 60 и не более 90 секунд. Затем смените руку.

При помощи следующего упражнения вы можете добиться развития ягодичных мышц. См. фото на стр. 77.



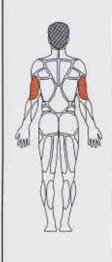
A. Сесть на пол с вытянутыми ногами, верхняя часть корпуса выпрямлена, кисти не касаются пола.
B. Теперь «походите» на ягодицах пару метров вперед и назад.
➜ Минимальная продолжительность 60, максимальная — 90 секунд.



Эффективное упражнение, чтобы закалить не только бицепс, но и трицепс и всю заднюю группу мышц плеча. Фотографии к упражнению см. на стр. 81.

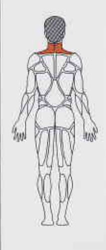


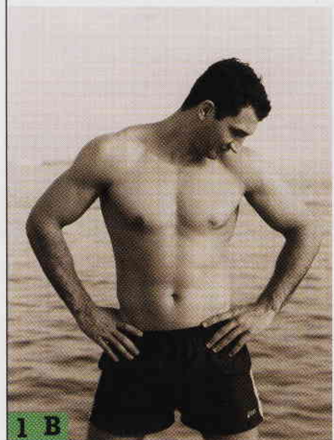
A. Сесть спиной к невысокой скамейке или табуретке и сверху упереться в нее руками.
B. Теперь в течение 4 секунд одновременно выпрямить руки (почти полностью) и таз (полностью). Зафиксировать положение на 2 секунды.
C. Медленно вернуться в исходное положение (4 сек.), не опускаясь на пол полностью.
➜ Повторить упражнение 6—9 раз.

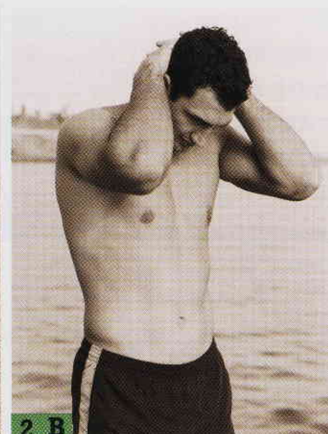


Программа растяжки

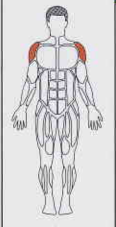
Чтобы сделать мышцу сильной, кроме силовых упражнений, которые ее укорачивают, нужны еще и упражнения на растяжку. Эти упражнения можно использовать для разогрева. Продолжительность упражнений см. на стр. 102.







Следующие упражнения помогают от головных болей, которые часто начинаются в затылке. Однако выполнять их можно, только если в данный момент голова не болит.



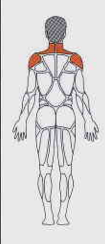


A. Станьте прямо, подбородок опустите на грудь.
B. Теперь медленно и осторожно, описывая спереди небольшой полукруг, перекатывайте голову от плеча к плечу. Так вы повышаете двигательную активность затылка.



A. Станьте прямо и опустите подбородок на грудь
B. Положите кисти обеих рук на затылочную часть головы. Мягко надавливая вниз, растягивайте мускулатуру затылка. Выполняйте упражнение медленно и осторожно.

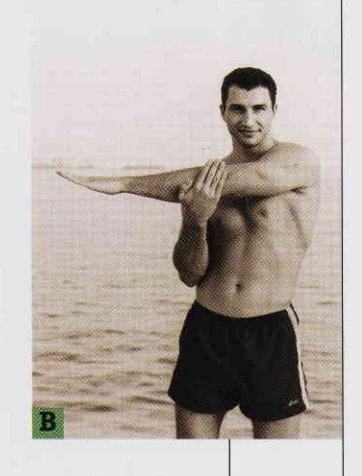
Если одновременно вы глубоко дышите, то это — идеальное упражнение на расслабление при стрессе и напряжении. См. фото на стр. 105.



3

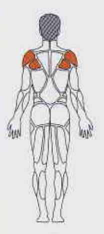
A. Станьте прямо и медленно поднимайте оба плеча по направлению к ушам.
B. Удерживайте это положение несколько секунд. Затем снова медленно опустите плечи как можно ниже.

Это упражнение помогает снять напряжение с задней группы мышц плеча.



4

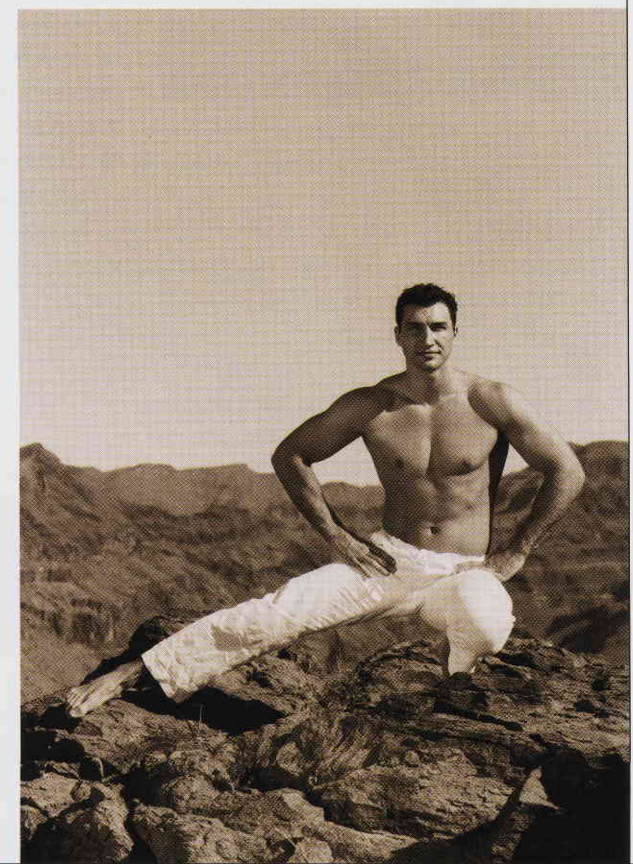
A. Станьте прямо и захватите кистью левой руки полусогнутую правую руку на уровне локтя.
B. Теперь тяните руку к корпусу на уровне груди, таким образом растягивая заднюю группу мышц плеча.
➔ Затем смените сторону.

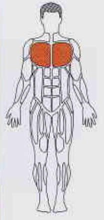


Сильные мышцы груди можно идеально растянуть при помощи этого упражнения, в котором участвует все тело. Только осторожно: не переусердствуйте!

5

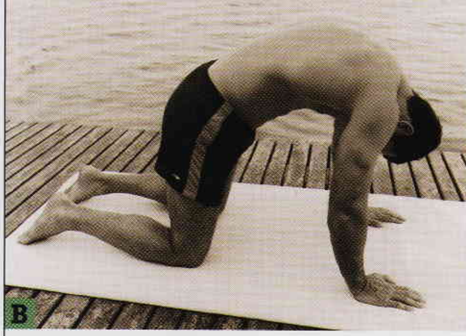
A. Станьте прямо лицом к стене, ладонь правой руки положите на стену; плечо до локтя параллельно полу. Смотрите в сторону левого плеча.
B. Теперь медленно и осторожно поворачивайте корпус влево от стены и смотрите через левое плечо в направлении поворота, пока не почувствуете натяжение в мускулатуре груди.
➔ Затем смените сторону.

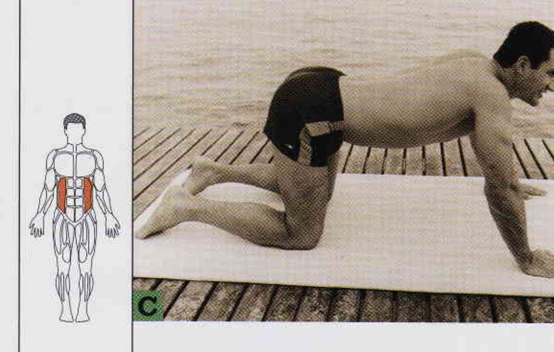


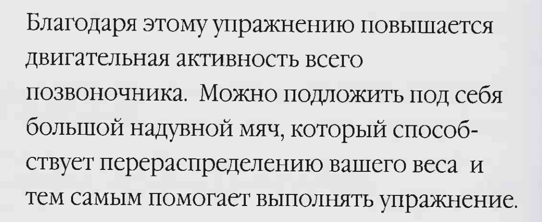


Все упражнения на растяжку одновременно являются идеальными упражнениями на расслабление. Благодаря им вы предотвращаете возможные ущемления или микротравмы мышц.









Благодаря этому упражнению повышается двигательная активность всего позвоночника. Можно подложить под себя большой надувной мяч, который способствует перераспределению вашего веса и тем самым помогает выполнять упражнение.



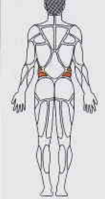
6

A. Станьте на колени, поставьте руки на пол перед собой.

B. Опустите подбородок на грудь и за счет напряжения мышц живота по-кошачьи выгните верхнюю часть туловища. Затем вернитесь в расслабленное положение на коленях.

C. Теперь медленно запрокидывайте голову на затылок, одновременно прогибая позвоночник. Но, пожалуйста, не делайте слишком сильный прогиб. Затем снова вернитесь в расслабленное положение на коленях.

➔ Повторите это упражнение несколько раз подряд.



Следствием укороченной мускулатуры торса может быть малоподвижный таз. Это упражнение растягивает мышцы торса. Внимание: не переусердствуйте! Фото к упражнению см. на стр. 107.

7

A. Станьте прямо, ноги на ширине плеч.

B. Теперь надо поднять над головой полусогнутые руки и кистью левой руки захватить запястье правой руки.

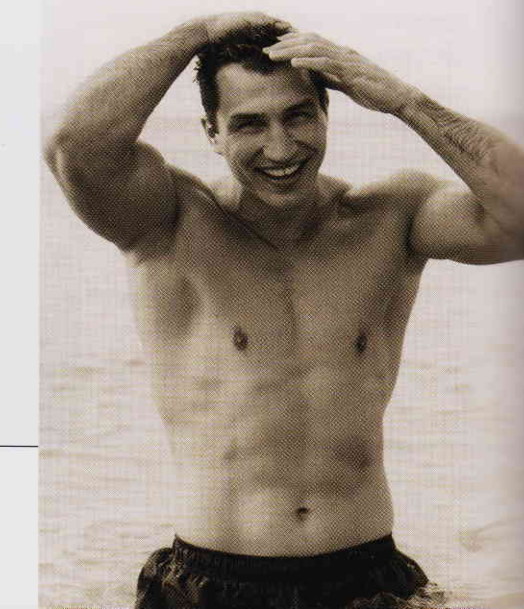
C. Наклоняйте верхнюю часть корпуса четко в левую сторону.

➔ Затем смените сторону.

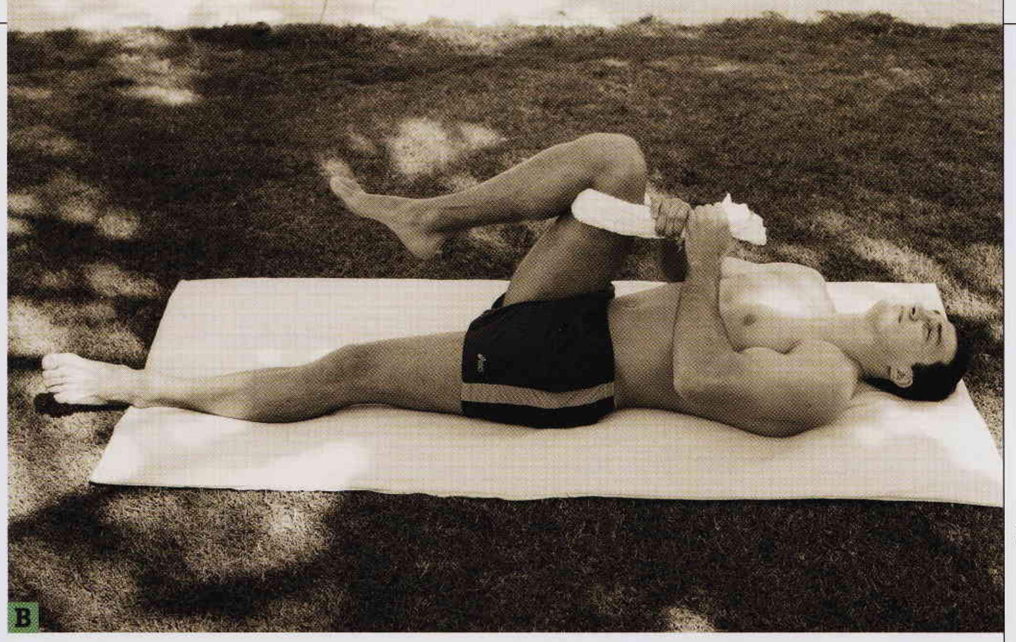
Вариант упражнения 7

совет

Вы можете сделать упражнение более интенсивным, поставив ноги накрест плотно друг перед другом.



Хорошо Владимиру смеяться. Он и потом будет в хорошей спортивной форме.





Если под бедро подложить полотенце, это облегчит подтягивание ноги и разгрузит колено.



А. Лечь на спину, одну ногу согнуть. Обеими руками захватить ногу (или полотенце, пропущенное под коленом) за лодыжку и тянуть по направлению к груди. Свободная нога остается лежать вытянутой на полу.

В. Продолжая тянуть ногу к груди, вы растягиваете мышцы ягодиц.

➔ Затем смените сторону.

Если, выполняя это упражнение, вы не очень хорошо достаете до лодыжек, попробуйте воспользоваться полотенцем.

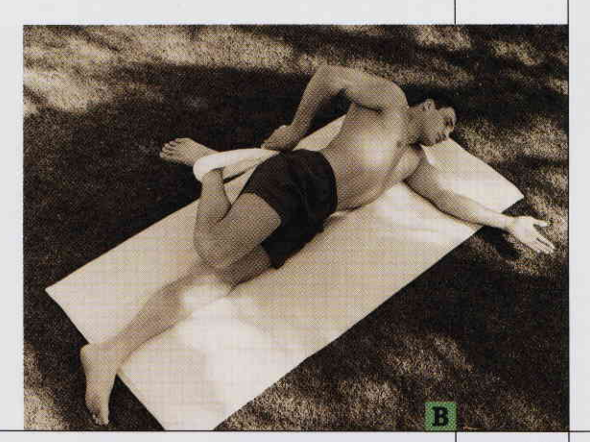


А. Лечь на левый бок и зафиксировать положение левой рукой.

В. Правой рукой захватите лодыжку правой ноги (или полотенце) и тяните пятку по направлению к ягодице (бедра параллельны друг другу).

С. Выдвиньте таз вперед, пока не почувствуете натяжение в передней части бедер.

➔ Затем смените сторону.

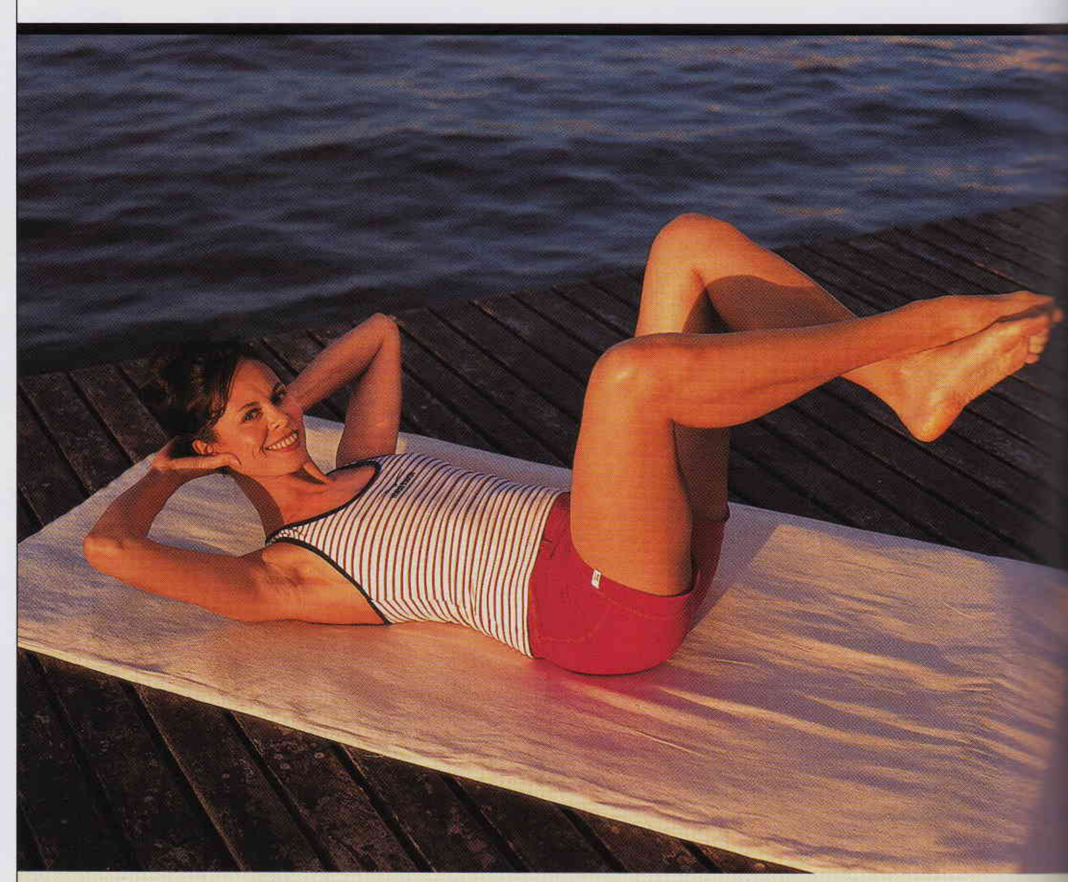


Наталья Кличко:
мой путь к идеальной фигуре

Упражнения по фитнесу для женщин должны в первую очередь затрагивать типично женские проблемные части тела: живот, грудь и ягодицы.



Фитнес-программа для женщин

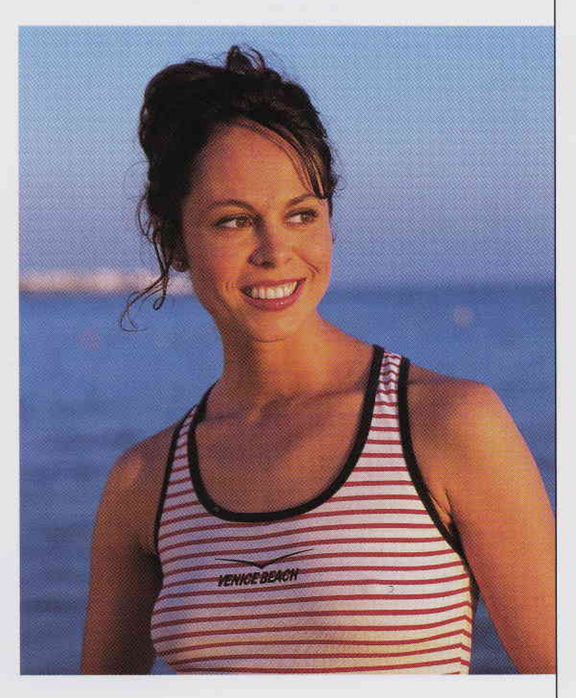


«В ХОРОШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЕ Я БЫЛА ЕЩЕ ДО ТОГО, КАК ВЫШЛА ЗАМУЖ ЗА ВИТАЛИЯ, ДОСТИГШЕГО ВЫСОТ В СПОРТЕ, И ХОЧУ ОСТАТЬСЯ В ТАКОЙ ЖЕ ФОРМЕ, ДАЖЕ ИМЕЯ МАЛЕНЬКОГО СЫНА».

Наталья Кличко

Моя беременность и рождение маленького Егора Витальевича изменили не только мою жизнь, но и мое тело. Я всегда была очень спортивной и сознательно относилась к своему телу. В детстве я несколько лет занималась синхронным плаванием. Потом работала фотомоделью и должна была заботиться о своей фигуре. Но беременность все изменила. Я сказала себе: «Конец диете! Наш ребенок хочет кушать!» Я поправилась, и довольно сильно. До этого я редко весила больше 60 килограммов. И вот неожиданно набрала невероятный вес — 82 килограмма!

После рождения сына я стала легче по крайней мере на 4,7 кг. Я была счастлива, но чувствовала себя не слишком уверенно. Удастся ли мне восстановить свое подтянутое тело, в котором мне было так комфортно? Теперь я не очень хорошо чувствовала себя в собственной шкуре и готова была прятаться от посторонних взглядов. В шутку я объявила Виталию, что собираюсь прибегнуть к помощи пластической хирургии. Он посмеялся, но, чувствуя мое тихое отчаяние, предложил тренироваться вместе. Сегодня я очень ему за это благодарна. Я убедилась, что могу изменить свое тело. Я сказала ему: «А ну, давай!» и оно послушалось. У меня снова нормальный вес, я ощущаю себя подвижной, динамичной и сильной. При этом я ем все, что мне нравится, не ограничивая себя диетой. Наоборот, мне часто хочется сладкого, и я совсем не хочу отказывать себе в этом. В конце концов, эта глава называется «Фитнес для женщин», а не «Фитнес для мужских взглядов, ложных идеалов красоты или гипертрофированного культа тела».



Дома ли, в спортивном зале или на улице я всегда получаю от тренировок большое удовольствие.

И — НАЧАЛИ!

Я вовсе не стремлюсь накачать себе сверхатлетическое тело. Мне просто хочется чувствовать себя подтянутой и привлекательной. Если у вас такие же цели, мы могли бы тренироваться вместе. И — начали!

Фигурки «атлетов» возле каждого упражнения показывают группу мышц, которую мы сейчас тренируем.

Упражнения «между прочим»

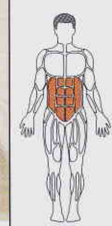
День и тренинг лучше всего начинать:... где? Правильно, в постели. Я немного потягиваюсь, как кошка, и начинаю упражнение для мышц верхней части живота.



1

A. Напрячь живот. Вытянуть руки. Кисти рук тянуть по направлению к коленям, пока спина на 30° — это приблизительно ширина ладони — не приподнимется от матраца.
B. Напряжение мышц живота держать столько, сколько занимают медленный вдох и выдох.
C. Так же медленно снова опустить спину. Сначала это не слишком трудно, но после четвертого или пятого повторения вы заметите, что мышцам приходится работать. Я им в этом помогаю, варьируя нагрузку и переводя направленные вперед кисти вправо и влево от корпуса.

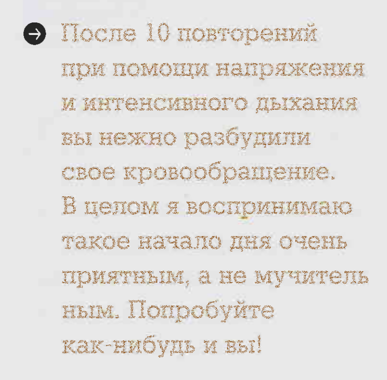




➜ Всего 10 повторений в такую рань вполне достаточно.

2

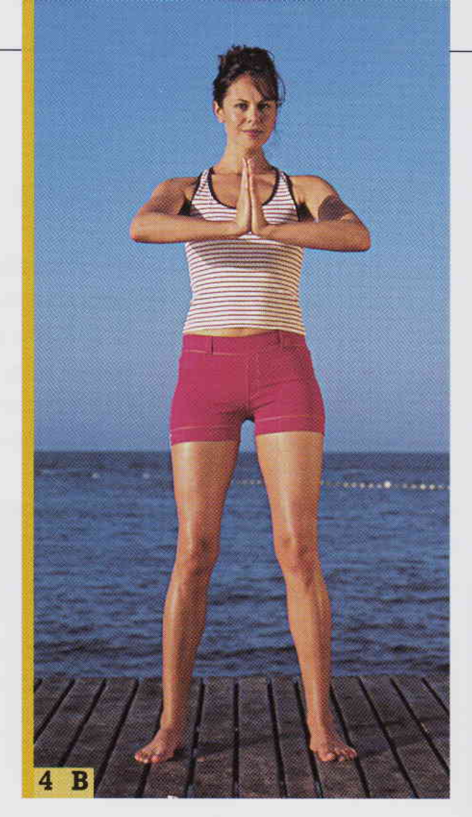
A. Не спеша выпрямиться и поставить ноги на пол.
B. Руками упереться в кровать позади себя, спину и живот снова напрячь и поднять колени, чтобы почувствовать напряжение в нижней части живота.
C. Затем снова медленно опустить колени.



➜ После 10 повторений при помощи напряжения и интенсивного дыхания вы нежно разбудили свое кровообращение. В целом я воспринимаю такое начало дня очень приятным, а не мучительным. Попробуйте как-нибудь и вы!

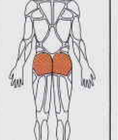





4 B

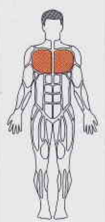
Возможно, после упражнений в постели вы так воодушивились, что захотите, как и я, еще немного потренироваться. Например, пока чистите зубы.

Смысл и цель следующего легкого упражнения — упругость мускулатуры ягодиц и груди.



3

A. Напрячь ягодицы и держать напряжение 2 секунды.
B. Затем снова расслабить мышцы.



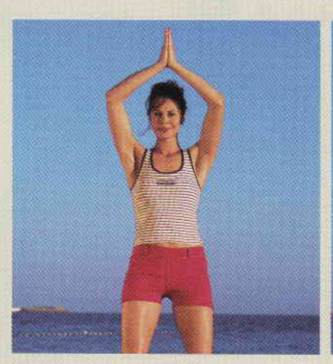
4

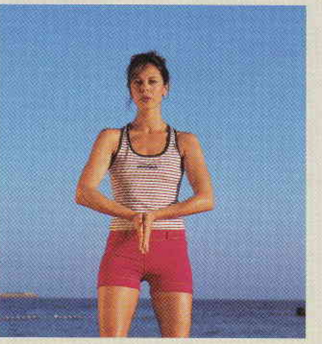
A. Стать перед зеркалом прямо, ноги на ширине плеч, ладони сомкнуть плотно перед грудью, кончики пальцев направлены в потолок.

B. Дыхание спокойное. Ладони крепко надавливают друг на друга.

Варианты упражнения 4

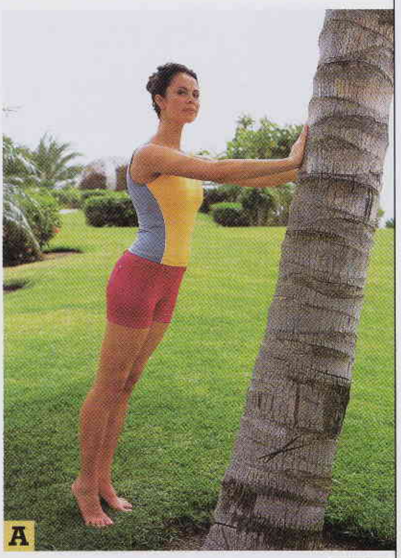
совет





Чтобы задействовать разные участки мускулатуры, я поднимаю кисти рук над головой до макушки или опрокидываю кончики пальцев в направлении пола и держу сомкнутые кисти на уровне пупка.

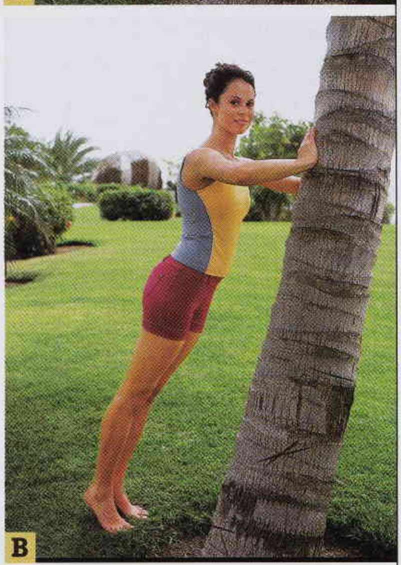
Даже в маленькой ванной комнате хватит места для небольшой тренировки мышц рук и груди. Конечно, это упражнение можно выполнять везде, даже на улице. Это хорошая подготовка к упору лежа.







A. Встать приблизительно на расстоянии одного метра от стены или дерева. Упереться в него обеими руками, поставив их на ширину плеч, кончики пальцев направлены навстречу друг к другу.
B. Затем выполнить 10 медленных отжиманий от стены или дерева, почти касаясь их лбом.
C. После этого, поворачивая кончики пальцев вверх и наружу, вы ясно почувствуете, что были задействованы разные участки мышц рук.



Вариант упражнения 5

совет

Если к отжиманию в упоре лежа присоединить следующее упражнение, то одновременно будут задействованы и икроножные мышцы.
Оставайтесь стоять, прислонившись к стене или дереву, ноги почти на ширине плеч. Теперь потихоньку приподнимайте пятки, пока не почувствуете натяжение. При этом слегка надавливайте коленями друг на друга. Оставайтесь в этом положении несколько секунд. Затем снова опустите пятки.

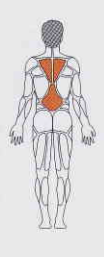
Следующие упражнения можно выполнять, пока, к примеру, готовите кофе или чай. Но это не значит, что вы должны обязательно упражняться на кухне или в квартире, если занятия на улице доставляют вам больше удовольствия.

Это упражнение нацелено на укрепление мышц живота, ног и ягодиц.

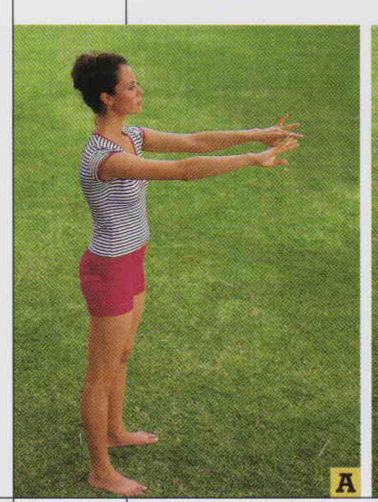


6

A. Стать прямо, напрячь живот, выпрямленную ногу отвести назад насколько возможно, не наклоняясь вперед.
B. Каждую ногу поднимать приблизительно по 10 раз. Это активизирует мышцы ягодиц, а попутно развивается и чувство равновесия.



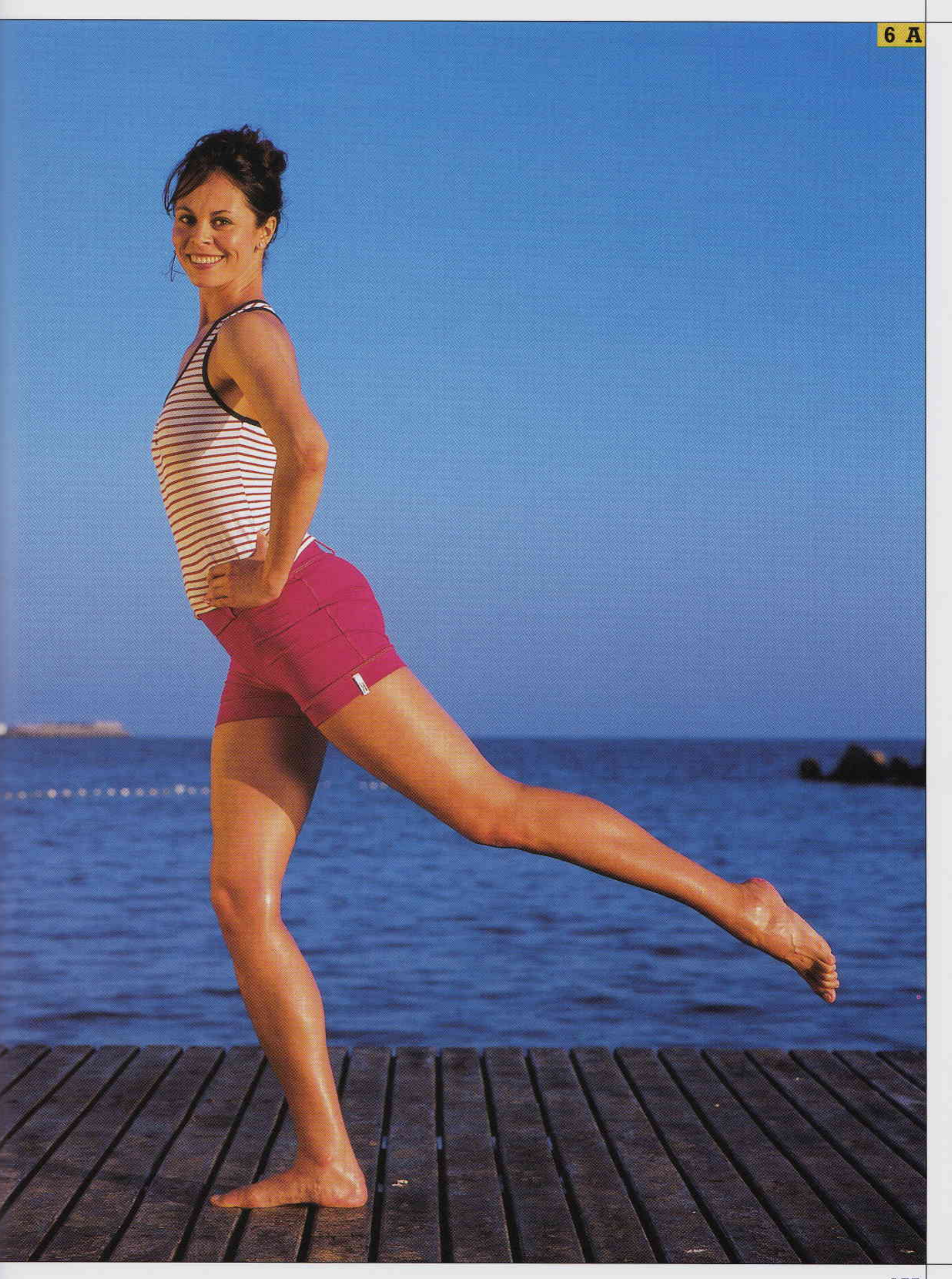
Чтобы придать телу устойчивость, нужен гибкий позвоночник. Это значит, что надо регулярно растягивать мышцы спины. Следующее упражнение затрагивает глубоко расположенные позвонки поясничного отдела, которым в повседневной жизни редко приходится растягиваться.


A


B

7

A. Стать прямо, вытянуть руки вперед.
B. Затем верхнюю часть туловища медленно позвонок за позвонком наклоняем (буквально скатываем) вперед, руки одновременно или попеременно тянутся к полу.
C. Расслабьте плечи и затылок, а также мышцы вокруг поясничного отдела позвоночника.
Дышите спокойно.
D. Теперь медленно распрямляйте (раскатывайте) верхнюю часть туловища позвонок за позвонком.



ИНТЕНСИВНЫЙ ТРЕНИНГ

Что, собственно, отличает женщин от мужчин? Разве что мы, женщины, не такие нытики, не так тщеславны и обладаем еще некоторыми качествами, о которых я не хочу здесь распространяться. Для контуров женского тела характерно то, что жир усиленно накапливается на бедрах и ягодицах, и, кроме того, у женщин есть бюст. Типично женские округлости — это часть нашей красоты. Мы хотим, чтобы эти зоны были упругими, с красивой кожей и без целлюлита, но мы не так зациклены на мускулах, как многие мужчины. На самом деле недавние исследования показали, что большинству женщин даже у мужчин больше нравятся нормально развитые мышцы, чем накачанные горы мускулов «суперменов». Но это, в конце концов, их проблема, а не наша.

Я считаю, что упражнения по фитнесу для женщин должны в первую очередь затрагивать типично женские части тела, такие, как живот и таз, грудь и ягодицы.

Поэтому дальше идут упражнения именно для этих частей тела. Само собой разумеется, что все упражнения на развитие силы и на растяжку для живота, ягодиц, плеч и груди, представленные в предыдущих главах, очень важны и для женщин.

Так что если вы хотите составить для себя сугубо женскую программу тренировок, то вполне можете воспользоваться описанными ниже «женскими» упражнениями. Но и нам нужно стремиться к улучшению общей физической подготовки, к фитнесу для всего тела, поэтому после фазы особых упражнений следует снова и снова возвращаться к тренировкам по комплексной программе.

Я хочу иметь привлекательную грудь

Красивая грудь — это, в первую очередь, вопрос правильной осанки. Наши мускулы плеч и груди созданы таким образом, что поддерживают и несут женскую грудь, как идеальный бюстгальтер. Если мускулатура плеч и груди хорошо развита, она в состоянии нести и большую грудь.

Перед зеркалом я легко могу попробовать, что будет, если я ослаблю естественное натяжение мускулатуры плеч, дам лопаткам опуститься вперед. Тогда все большие и малые мышцы груди тоже соскользнут вниз. Моя грудь выглядит значительно красивее, когда я держу спину прямой, особенно ее верхнюю часть, плечи держу абсолютно естественно развернутыми наружу, а лопатки тяну вниз. Мои мышцы груди

Уход за телом после тренинга

совет

НАТАЛЬЯ

У меня нет специальных секретов красоты. Разве что после тренировки я вознаграждаю свое тело косметической маской-пилингом. Этому рецепту меня научила моя бабушка. Я беру приблизительно четыре столовых ложки толокна (молотых овсяных хлопьев), одну чайную ложку меда и одну чайную ложку морской соли и хорошенько смешиваю все компоненты. После душа наношу получившуюся пасту на все тело и тщательно растираю. Через пять минут все смываю под душем.



А после тренировки? Делаю для себя что-нибудь приятное и вознаграждаю себя благотворными процедурами по уходу за телом или просто отдыхаю на солнышке.

натягиваются и увлекают за собой бюст. Конечно, нельзя допускать, чтобы образовался прогиб позвоночника и свело поясницу, поэтому не стоит слишком выпячивать грудь вперед, как будто вам вручают орден. Шея и голова должны абсолютно расслабленно покоиться на плечах.

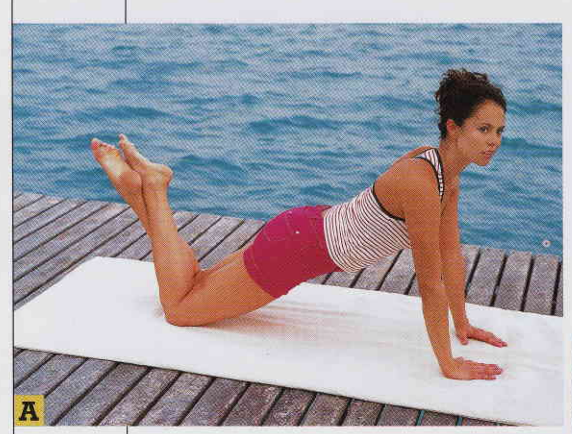
Если вы давно привыкли к неправильной осанке и уже не доверяете собственному восприятию своего тела, обратитесь к специалисту, который поможет вам откорректировать осанку. Контролировать осанку легче всего при помощи двух зеркал, в которых вы можете видеть себя в профиль.

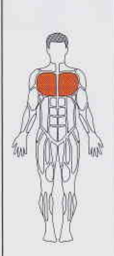
Для красоты груди

Наиболее интенсивная нагрузка на мышцы груди достигается в упоре стоя на коленях, если поставить руки не на ширину плеч, а рядом друг с другом. Стойка на коленях — это хорошее подготовительное упражнение, из которого вы можете постепенно перейти в настоящий упор лежа.

1

А. Занять положение упор лежа на коленях, руки стоят прямо рядом друг с другом. Большие и указательные пальцы постоянно образуют треугольник.


A



В. Теперь надо медленно согнуть руки, пока живот не коснется пола, и снова выпрямить их.

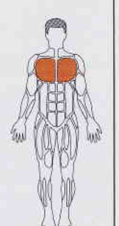

B

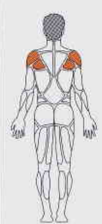
Указания к упражнению 1

совет

Для этого упражнения важно, чтобы голова, спина, живот и бедра были твердыми, как доска, и постоянно сохраняли напряжение. Ни в коем случае нельзя, чтобы живот провисал.

Идеальное упражнение для активизации мускулатуры груди — баттерфляй (бабочка). При движениях вперед тренируются мышцы груди, при движениях назад — соответствующие мышцы спины.





2

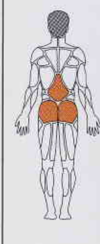
A. Стать прямо, ноги на ширине плеч. Взять в руки короткие гантели или какие-то другие не слишком тяжелые предметы, скажем бутылки с водой.
B. Вытянутые в стороны руки с утяжелителями поднять на высоту плеч, ладони направлены вперед. Следить за достаточным напряжением всего тела, особенно в области живота, чтобы научиться и впредь стоять прямо.
C. Теперь медленно сводите руки перед грудью, описывая четверть окружности, и следите за тем, чтобы руки, как и прежде, были на уровне плеч.
D. В конечной точке движения удерживайте напряжение в течение одного вдоха и затем снова так же медленно опишите четверть круга, разводя руки в стороны.

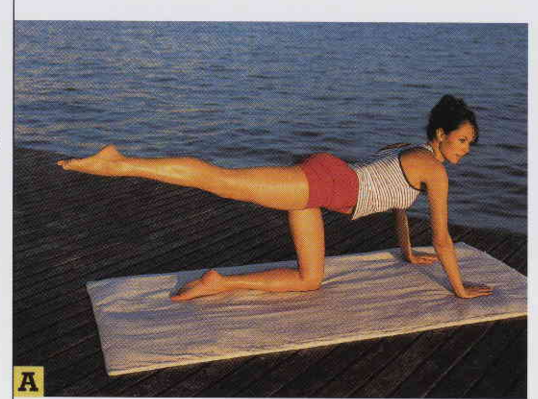
➔ Это упражнение повторять минимум 15 и максимум 25 раз.



Для упругости ягодиц

Собственно говоря, упругие ягодицы — это отличная цель для тренировок, потому что мускулатура ягодиц состоит из одной четко очерченной мышцы.

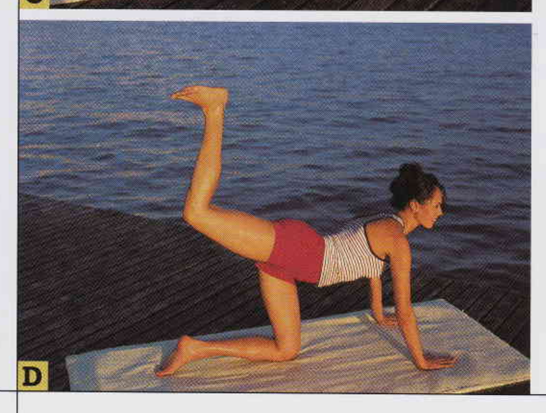




A



C



D

3

A. Опереться на кисти рук и колени. С втянутым животом и прямой спиной поднять и вытянуть ногу, чтобы она образовала продолжение спины и находилась параллельно полу.

B. Это положение удерживать на протяжении одного вдоха и выдоха, затем медленно опустить колено. Мышцы ягодиц и спины должны почувствовать, что все это делалось ради них.

После 10 повторений на каждую ногу мышцы получают новое задание:

C. Вытянуть ногу, как и прежде, назад, после этого медленно подтянуть колено к груди.

D. Затем снова выпрямить ногу, согнуть в коленном суставе на 90° и поднять пятку по направлению к потолку, при этом носок стопы тянуть на себя. Выполнить упражнение с другой ногой.

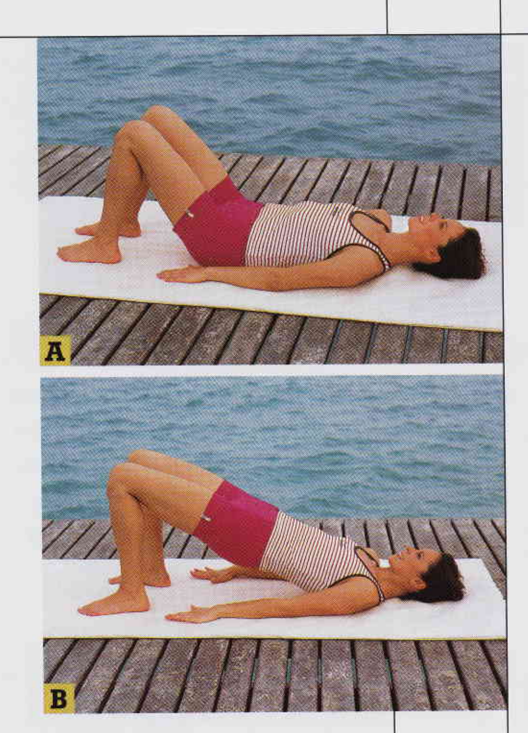
➔ Если вы спокойно повторите эти 3 упражнения 30 раз подряд, то вашим мышцам придется изрядно потрудиться, поэтому после нескольких заходов дайте себе минуту перерыва, чтобы ощутить прилив новых сил.

4

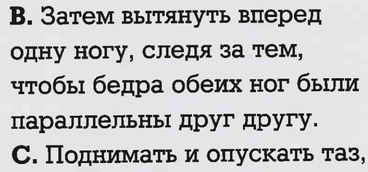
A. Лечь на спину, руки спокойно лежат вдоль туловища. Затем поставить ноги и подтянуть стопы к ягодицам.

B. Теперь поднять таз и, напрягая мышцы ягодиц, медленно поднимать его вверх, почти достигая прогиба спины. Задержать напряжение на длину вдоха и выдоха, снова медленно опустить таз на пол. На длину одного дыхания расслабиться и снова начать сначала.

➔ Это упражнение повторять 20 — 40 раз. Во время напряжения я ощущаю, что мои ягодицы упругие. Это замечательно. Моя цель — превратить это чувство в постоянное состояние. Чтобы достичь его, необходимо слелать упражнение более интенсивным.



При помощи этого варианта упражнения 4 я переношу весь вес своего тела на одну сторону мускулатуры ягодиц.

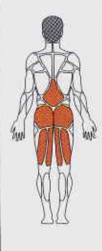


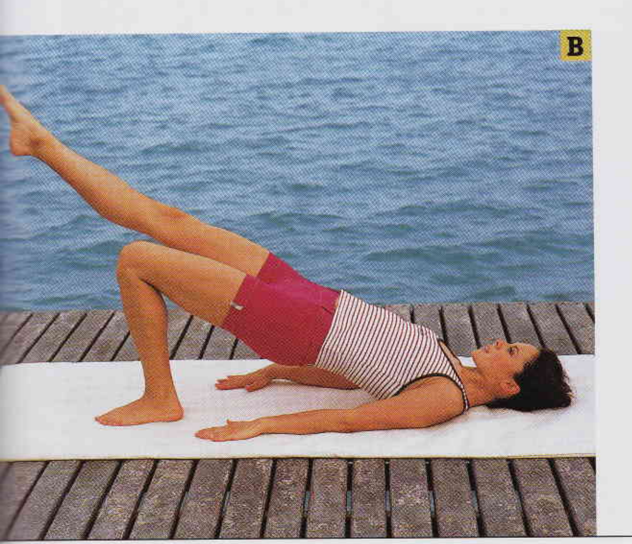
5

A. Поднять таз как в упражнении 4.

B. Затем вытянуть вперед одну ногу, следя за тем, чтобы бедра обеих ног были параллельны друг другу.

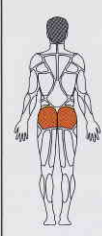
C. Поднимать и опускать таз, как описано выше, желательно не касаясь пола.





➔ Повторить это упражнение 10—20 раз, затем сменить ногу, а следовательно, и нагрузку на всю мускулатуру ягодиц. Время от времени я немного расслабляю мышцы ягодиц и спины.





ПРИСЕДАНИЯ

6

A. Устойчиво поставьте ноги на ширине плеч, слегка согнув колени так, чтобы они не выступали за ступни, а находились над ними и вам были видны большие пальцы ног.

B. Следите, чтобы спина была прямой. Наклоните туловище вперед. Положите руки на талию, чтобы контролировать, образуют ли ягодицы и спина прямую линию.

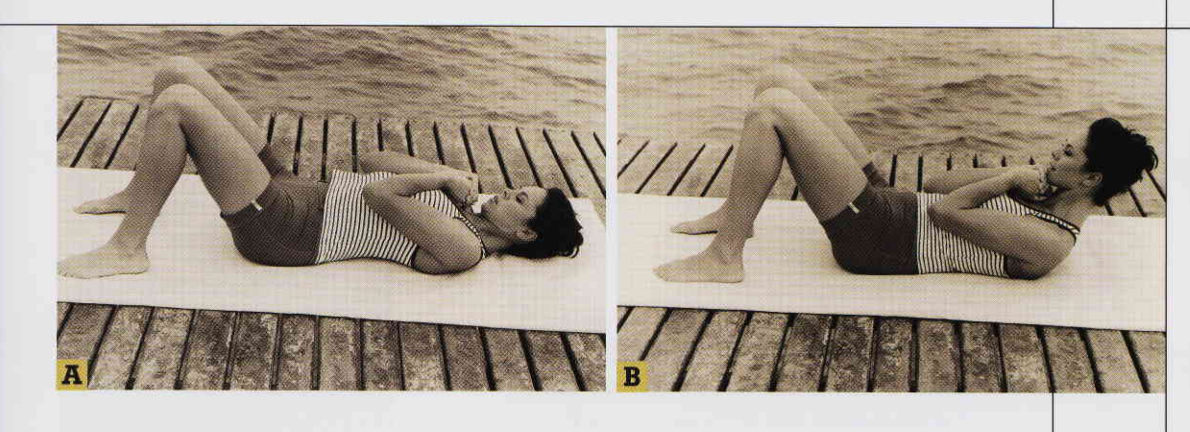
C. Теперь медленно сгибаем колени, напрягая мускулы ягодиц. Если усилие направляется главным образом на сгибание колен, приседание получается слишком глубоким.

➔ 20—40 раз сгибать и снова выпрямлять колени. Если сводит мышцу, надо ее расслабить, прежде чем продолжать упражнение.









Для живота и бёдер

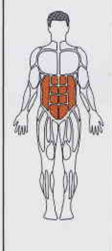
Для тренировки живота и бедер я использую один из вариантов стандартного упражнения для мышц живота, так называемого кранча (см. стр. 76).

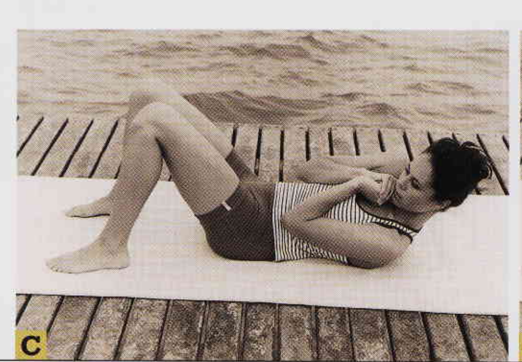
7

A. Лечь на спину. Руки положить под подбородок, сжать в кулаки и плотно свести локти.
B. Из этого положения за счет напряжения мышц живота поднять корпус. Задержаться в этом положении.
C. Теперь начинайте вращать корпус по часовой стрелке. При этом спина остается прямой, корпус не поворачивается относительно оси поворота, плечи параллельны полу. Старайтесь добиться как можно более широких круговых движений вперед, вправо, влево и назад, насколько позволяет напряжение мышц.
D. После 5—10 круговых движений мягко опустите корпус в исходное положение.

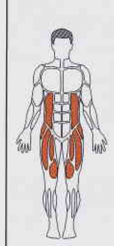
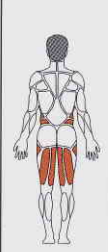
➔ На протяжении нескольких дыхательных циклов отдохнуть, затем повторить упражнение, на этот раз вращая тело в противоположном направлении.

Если вы еще не устали, снова займите то же положение и приподнимите корпус. Затем, поворачивая корпус, тяните правый локоть к левому колену, а потом левый локоть к правому колену. Только после этого можно считать упражнение законченным.







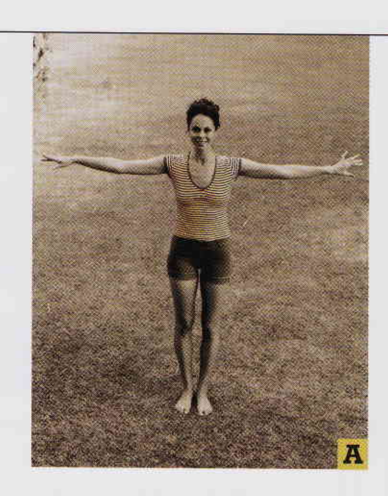



Для следующего упражнения понадобится немножко чувства равновесия, но упражнение очень эффективно!

8

А. Станьте прямо, ноги вместе. Руки вытянуть в стороны, ладони направлены вниз, плечи и руки образуют одну линию.

В. Теперь поднимайте вытянутую правую ногу в направлении руки, как будто вы делаете мах ногой.


А

➔ Повторите это упражнение 10—20 раз, а затем смените ногу.


В

Указания к упражнению 8

совет

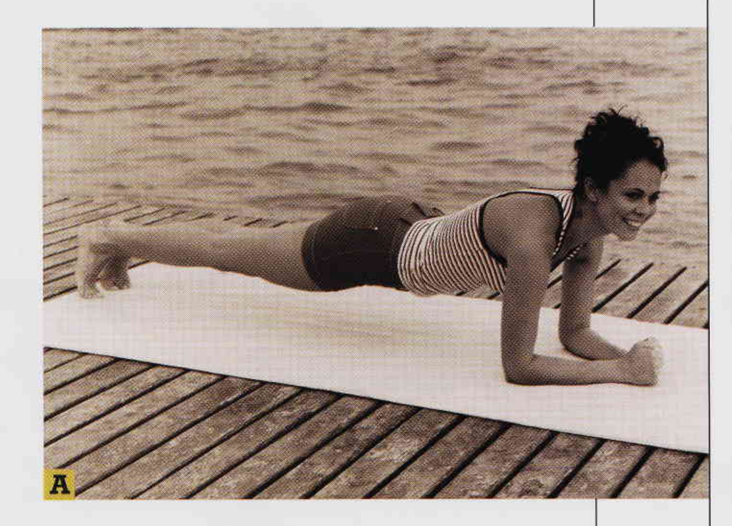
➔ В этом упражнении принципиально важно, чтобы для сохранения равновесия корпус не отклонялся в сторону, а вы стояли абсолютно прямо и задействовали только мускулатуру корпуса.

➔ За счет напряжения мышц корпуса не допускайте наклона корпуса вперед. Взгляд направить на какую-то точку прямо перед собой.

➔ Надо стараться, чтобы кроме активной ноги больше ничто не двигалось.

➔ Не надо делать энергичный мах ногой, лучше постарайтесь по возможности равномерно перемещать ногу вверх и вниз за счет мускульной силы.

При выполнении этого упражнения важно, чтобы все тело было напряжено, ягодицы, спина и затылок образовали прямую линию и не отвисал живот.



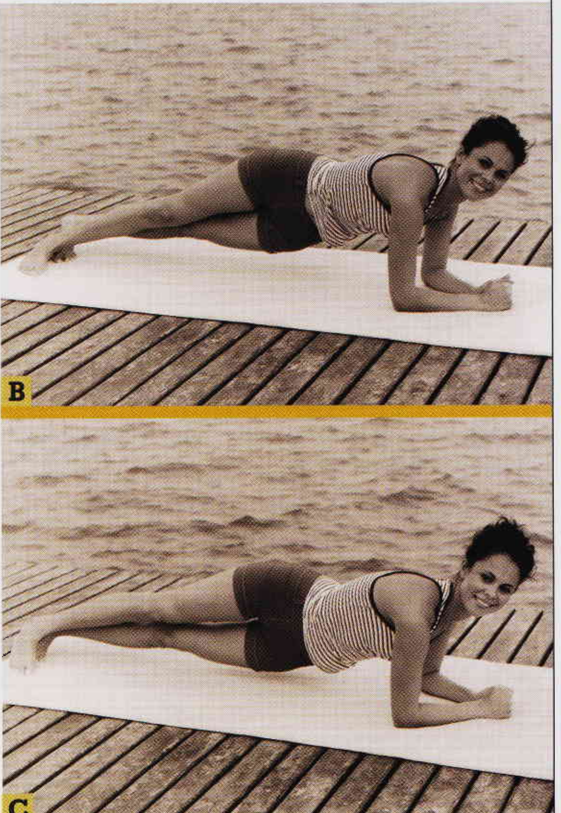
9

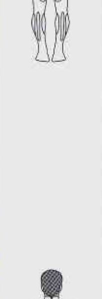
A. Занять положение упор лежа, положив локти на пол и надежно опираясь на лежащие параллельно друг другу предплечья. Ноги упираются в пол напряженными большими пальцами.

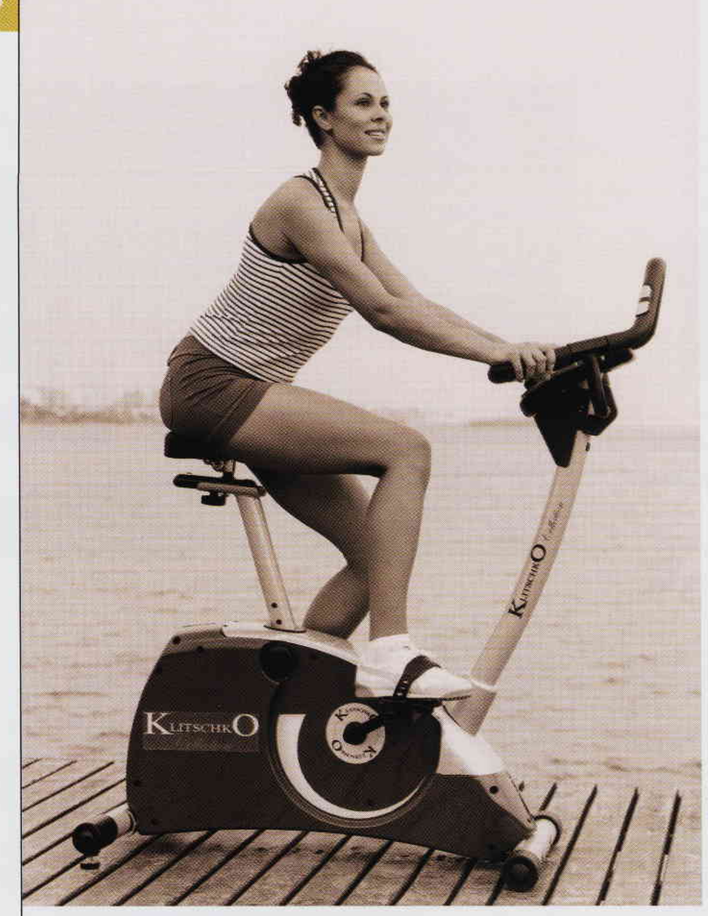
B. Удерживая это напряжение, осторожно поворачивать правую сторону таза в направлении потолка; плечи и колени остаются неподвижными. Держать напряжение как можно дольше.

C. Теперь немного потянуть таз в направлении пола и снова поднять. Затем снова повернуть таз в исходное положение и ненадолго опуститься для отдыха.

D. Если позволяет мой уровень физической подготовки, я меняю сторону, не опускаясь на пол.







Я люблю работать с тренажерами, потому что их можно настроить на мои специфические потребности и целенаправленно тренировать определенные группы мышц.

ТРЕНИРОВКИ В ФИТНЕС-КЛУБЕ

В клубе обычно возникает атмосфера столь интенсивных тренировок, что там мне легче тренироваться, чем дома, одной. Кроме того, там масса народу, так что хорошее настроение обеспечено. Мне, как правило, удается сходить в клуб один-два раза в неделю. Там я провожу не менее часа. Осторожно разогреваюсь, немного растягиваюсь и работаю не менее 20 минут на бегущей дорожке или шагомере. Дело в том, что я не люблю бегать трусцой. Когда мне надо подышать воздухом, я просто иду гулять.

А вот хорошая новость для всех молодых мам, у которых не хватает времени на посещение фитнес-клуба. Маленький ребенок попутно создает вам возможности для интенсивного фитнес-тренинга. Если вы катите детскую коляску 20 минут по мягкой земляной дорожке, то тренируете руки, грудь, живот, ноги и ягодицы. К тому же ребенок приблизительно миллион раз в день просится на руки, от этого мама становится такой сильной!

Тренажеры — идеальные партнеры для тренировок

В фитнес-клубе я люблю работать с тренажерами, потому что они дают целенаправленную нагрузку на определенные группы мышц. Например, боковую ягодичную мышцу я часто тренирую на тренажере для ног, на котором приходится с усилием раздвигать ноги, преодолевая сопротивление тренажера. Тренажеры можно настроить в соответствии со своим весом и своей потребностью в нагрузке. Конечно, я слежу за тем, чтобы не дать себе слишком большую нагрузку. В случае сомнений советуюсь со специалистами. При всех силовых упражнениях важно сохранять устойчивость осанки, втянутый живот и четкий выдох при напряжении. Каждое упражнение я выполняю один раз. При медленных движениях вес должен быть таким (один подход длится приблизительно десять секунд: четыре секунды усиливать напряжение, две секунды держать, затем четыре секунды ослаблять напряжение), чтобы потом 60, а то и 90 секунд не было сил выполнить полное повторение. Тогда я оставляю этот тренажер и иду к следующему. Если мне удается работать с каким-то весом дольше 90 секунд, не испытывая полной усталости, то в следующий раз я увеличиваю нагрузку.

Последовательность упражнений я устанавливаю в соответствии с двумя принципами: от центра тела к периферии и от больших мышц к меньшим. Как правило, эти два принципа дополняют друг друга. Моя программа направлена на то, чтобы затронуть все важные группы мышц.

Велосипед и эллиптический тренажер для тренировки выносливости

С некоторых пор в нашем доме появилось три тренажера из «Кличко-коллекшн», которые разработали мой муж и Владимир. Эти аппараты — идеальная альтернатива для того, кто не может или не хочет посещать фитнес-клуб. Я считаю, что очень удобно и практично тренироваться дома, вполуха прислушиваясь, не устраивает ли наш ребенок именно в этот момент потоп в квартире.

Велосипед и эллиптический тренажер — отличное подспорье для тренировки выносливости в домашних условиях, особенно когда на улице льет как из ведра. Кроме того, оба прибора гарантируют комплексный контроль процесса тренировки, который может обеспечить только частный тренер. Приборы показывают скорость и пройденное расстояние, время тренировки и потребление калорий, измеряют у меня частоту пульса и после этого автоматически регулируют нагрузку. Я могу выбрать для себя программу тренировок и определить, хочу ли просто немного «побегать вокруг дома» или проделать долгую прогулку «по горам, по долам». Я чаще пользуюсь эллиптическим тренажером, поскольку он дает дополнительную нагрузку на мышцы корпуса и способствует укреплению мышц ног. Я люблю тренироваться на обоих тренажерах — монотонные движения безо всяких отвлечений приводят психику в расслабленное состояние.

Фитнес-центр для развития силы

Третий тренажер из коллекции Кличко — это фитнес-центр, при помощи которого можно дома провести комплексную тренировку по развитию силы. К примеру, свою мускулатуру груди, плеч и рук я тренирую, нажимая на скамейку. Как и при работе с любым другим устройством, я слежу за тем, чтобы все рычаги и опорные поверхности были правильно подогнаны по моему росту, чтобы я могла лежать или упираться с прямой спиной и в устойчивом положении. Я избегаю «дыхания прессом» и во время напряжения стараюсь не забывать о выдохе.

Вес настроен так, чтобы я была в состоянии полностью выполнить упражнение за 60 — 90 секунд. Если я выдерживаю больше 90 секунд, то в следующий раз увеличиваю вес. Относительно скорости движений действует все то же правило: четыре секунды усиливать напряжение, две секунды держать максимальное напряжение и еще четыре секунды, постепенно ослабляя напряжение, возвращаться в исходное положение. Каждую группу мышц я, как правило, тренирую при помощи двух упражнений. За тренировку я выполняю десять-двенадцать упражнений. Перерывы между упражнениями (не менее двух минут) — это важная часть плана тренировки.

ЧТО Я ДУМАЮ О ДИЕТАХ

Будучи моделью, я перепробовала разные диеты, но этот опыт нельзя назвать положительным. Организм точно знает,



Хорошее, основанное на любви партнерство не менее важно, чем хорошая физическая форма.



Я невысокого мнения о диетах, поскольку убедилась на собственном опыте, что мне идет на пользу абсолютно нормальное питание.

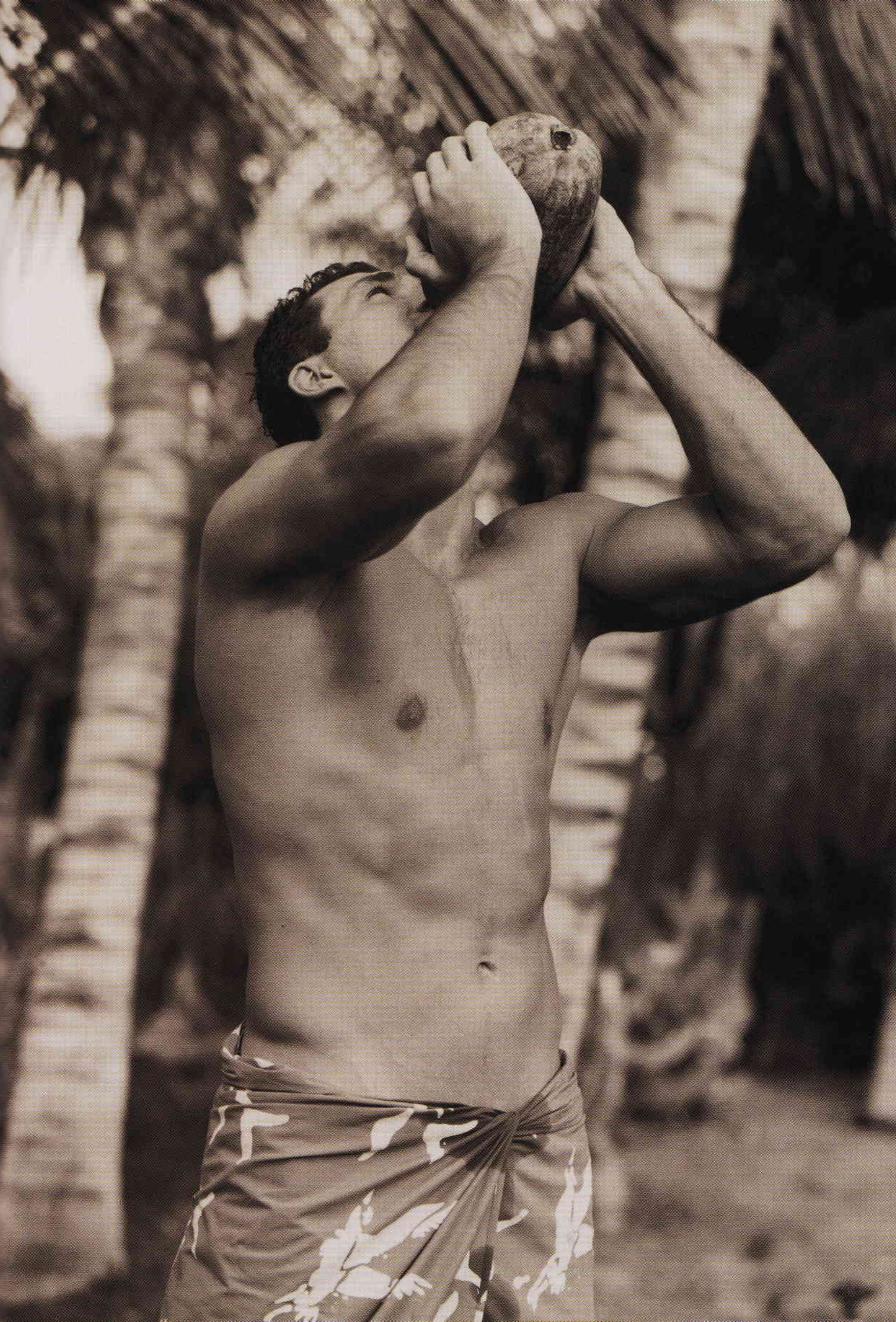
какой вес для него оптимален, и постоянно к нему возвращается. Часто приходится видеть, как коллеги истязают себя диетами. За две недели они резко худеют только для того, чтобы после прекращения диеты снова резко поправиться.

Я ем все, и стараюсь, чтобы пища была как можно более разнообразной. К моим любимым блюдам относятся рыба и овощи. Приемы пищи я распределяю на весь день. Правда, после семи часов вечера стараюсь уже не есть. В это время я пью только воду и соки, чтобы восполнить потребность организма в жидкости, составляющую приблизительно 3 литра в день.

Я убедилась на собственном опыте, что монашеская дисциплина и самоистязание ничего не дают. Абсолютно нормальное питание — а под настроение и шоколадка — значительно полезнее для организма. К тому же такое питание доставляет удовольствие, а радостное расположение духа способствует здоровью тела. Исходя из этого я иногда вечерком позволяю себе бокал красного вина.

Правильно питаться
не так уж сложно

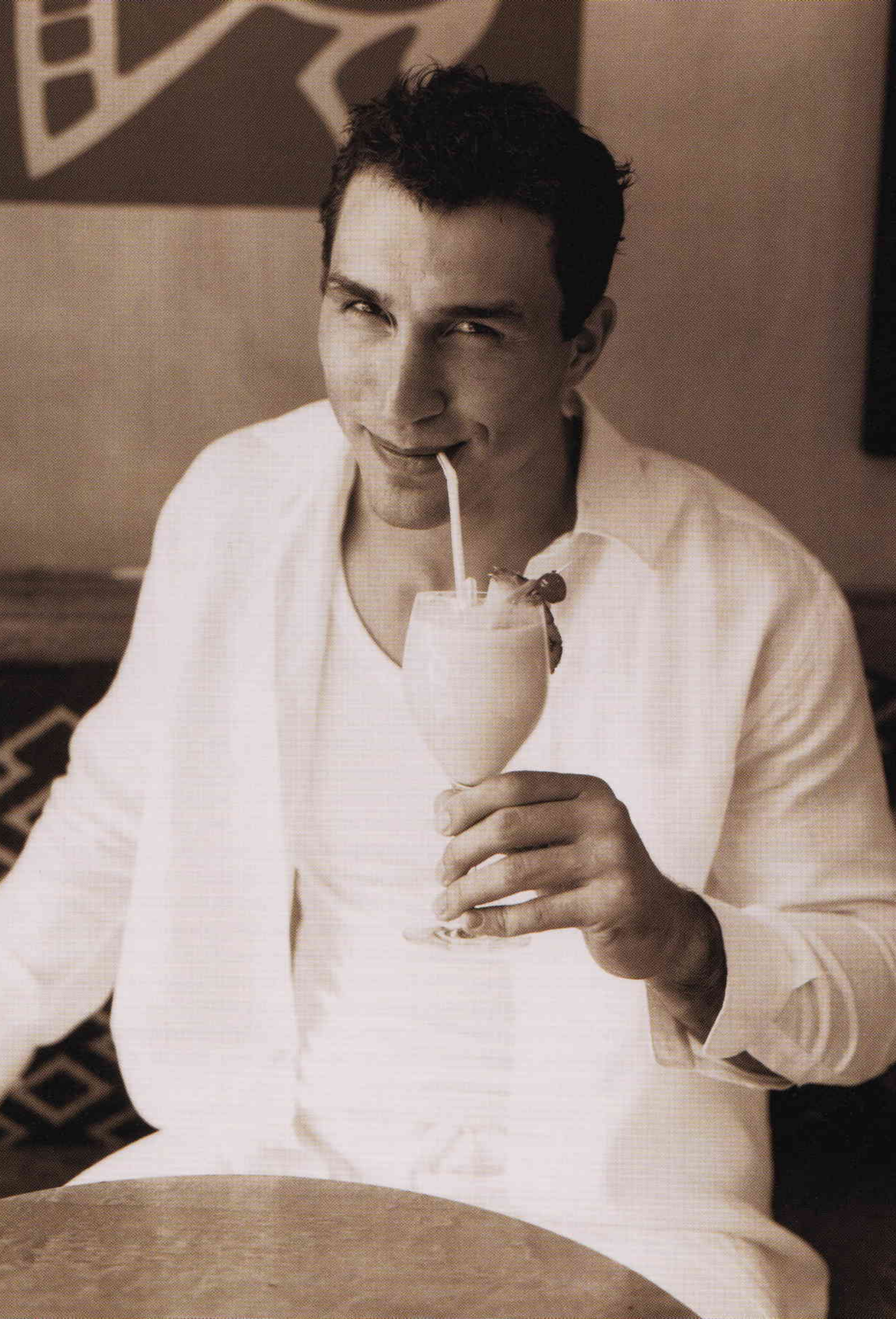
Мы едим то, что нравится.
Потому что, как правило, это еще и полезно.



Относительно правильного веса

Если вы хотите питаться сбалансированно, то вначале убедите себя, что для вас это важно и что это стоит ваших усилий.

В классическом боксе атлетов делят на весовые категории. Боевой вес — это важная тема для каждого боксера. В тяжелой весовой категории, в которой выступаем мы, надо весить более 86,18 кг. При нашем высоком росте это для нас не проблема. Теоретически мы могли бы выходить на ринг с весом тела и 200 кг. Наш идеальный боевой вес составляет приблизительно 110 кг. Такой вес свидетельствует о нашей хорошей физической подготовке. Боксеры из более легких весовых категорий постоянно опасаются, что могут оказаться слишком тяжелыми для выступлений в своей весовой категории, если не будут достаточно тренироваться. Ритуал взвешивания перед поединком гарантирует, что боксер из-за своего веса не получит дополнительное неправомерное преимущество в силе удара и что его более легкий противник не окажется в опасности. Иногда за время напряженной тренировки мы теряем более четырех килограммов — и все же не приближаемся к роковой черте минимального веса, которую мы не должны переступать перед предстоящим поединком. Плохо тренированный спортсмен может удерживать боевой вес только при помощи очень жесткой диеты, а это лишает его силы еще до начала поединка.



ПИТАТЬСЯ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННО

Для каждой цели тренировки есть определенная методика питания. Кто хочет наращивать силу, должен набирать вес. Избавиться от жира удается на 50 % в результате физических упражнений и на 50 % — благодаря правильному питанию. Поэтому для того, кто хочет похудеть, нужно совершенно другое меню — не такое, как для того, кто хочет просто остаться в хорошей физической форме. (Читайте об этом в раунде 8, «Наращивать мускулы — избавляться от жира», стр. 122.) Мы считаем, что не существует стандартного идеального веса, который можно найти в таблице. Важнейшая норма: каждый человек должен любить себя таким, какой он есть. Каждый организм имеет свои особенности и постоянно меняется в течение жизни. Даже мы, братья, в физическом плане явно отличаемся друг от друга. Когда Виталий меньше тренируется, он начинает поправляться. А Владимир, напротив, теряет вес, поскольку уменьшаются тяжелые мускулы. Его организм более радикально перерабатывает жир и калории, чем организм Виталия. Владимир, как правило, не ест помногу. Но в период упорных тренировок он нередко уминает вдвое больше, чем обычно.

КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ЛЮБИТЬ СЕБЯ ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ.

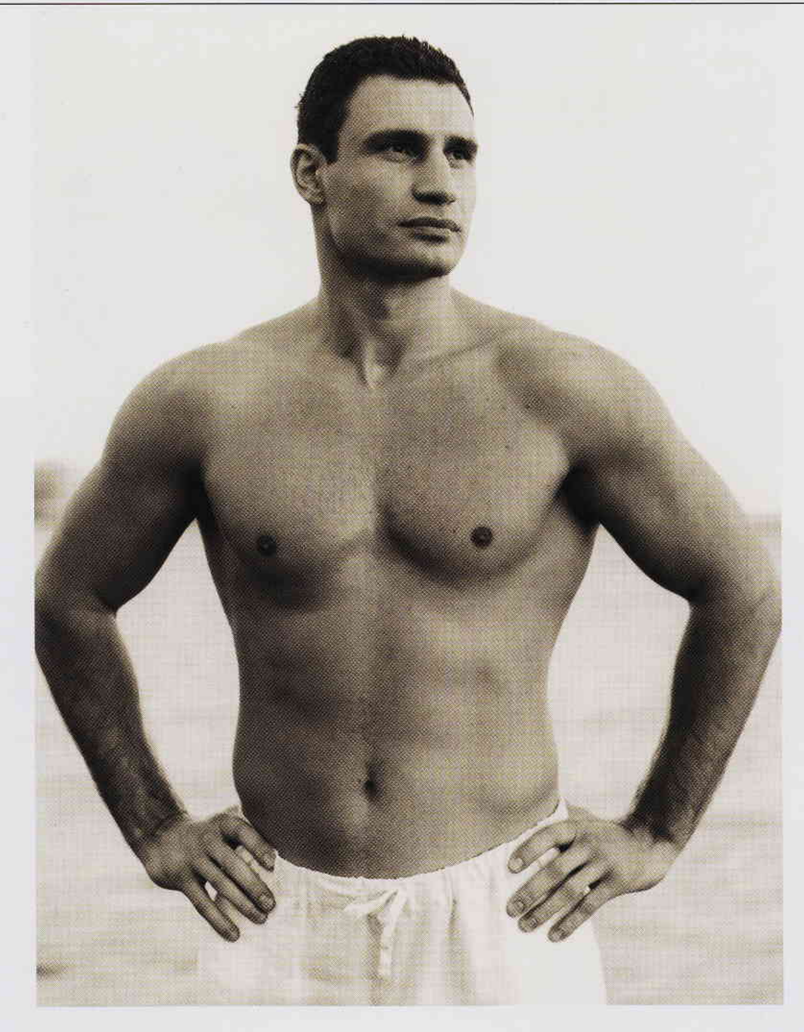
ПИТАНИЕ, СЖИГАЮЩЕЕ ЖИР

Избыточный вес — это фактор риска для нашего здоровья. И тем не менее количество людей с избыточным весом постоянно растет. Правильная система питания для сжигания жира возникает сама собой, если стараться по возможности употреблять пищу, полезную для здоровья и сбалансированную. Сократите потребление жиров до необходимого минимума, но полностью от них не отказывайтесь. Жиры требуются организму для синтеза важных гормонов, необходимых для построения мышц. Избегайте простых углеводов, таких, как сахара, которых много в сладостях и выпечке из белой муки. Хотя углеводы являются поставщиками энергии для мышц и мозга, однако простые углеводы очень мешают расщеплению жира, поскольку сами они могут превращаться только в жир. Так называемая «быстрая еда» (фаст-фуд) — почти всегда бросовая еда. Поэтому вместо нее лучше потреблять сложные углеводы, содержащиеся в зерновом хлебе или хлебе из муки крупного помола, в овощах и фруктах.

Прежде всего уделите немного внимания сочетаемости продуктов в вашем питании. Старайтесь не есть простые углеводы (сахара) и



Неизвестный овощ, такой как окрашотен, может стать открытием для вкусовых ощущений.



Чтобы похудеть, большинству людей надо больше двигаться. Виталий тоже поправляется, когда тренируется недостаточно.

жиры одновременно. Булочка из белой муки (простые сахара) в сочетании с жареным мясом или же соусы и сладости весьма способствуют накапливанию жировых отложений не только потому, что в этих «продуктах питания» в изобилии содержатся жир и сахар, а еще и потому, что жир и сахар здесь сочетаются друг с другом. Если употреблять в пищу то и другое одновременно, то жир откладывается на бедрах. Без сахара он был бы использован, или если он не нужен, то был бы выведен из организма. Если вы стараетесь питаться с пользой для здоровья, значит, вы заботитесь о себе. Уже одно это положительное отношение к себе поможет вам перейти к другому образу жизни, благодаря которому вы сможете избавиться от избыточной полноты.





Отключиться за чашечкой кофе в уединенной обстановке... Наталья и Виталий наслаждаются этими моментами вдали от лихорадочной суеты будней.



Диета — не решение проблемы

Борьба с жировыми отложениями имеет наибольшие шансы на успех, если этому естественному процессу дать время. Организму приходится кардинально менять свои привычки и перестраиваться. Насильственная потеря веса за несколько дней голодания сигнализирует организму: «Тревога, пришла беда!» Организм реагирует на этот сигнал, пытаясь сохранить свои жировые резервы и ограничить расход энергии, поскольку хочет удержать свое прежнее состояние. Для получения энергии он расходует не свои жировые отложения, а мышцы.

Поэтому в первые дни диеты вес снижается довольно быстро, а потом еле-еле. Если теперь организму, который считает, что он в беде, дать нормальное количество пищи, то он тут же станет создавать жировые запасы в еще больших количествах, чем до диеты. Возникает так называемый йо-йо (детская игрушка — чертик или шарик на резинке) эффект, а это означает: «Люди, придерживающиеся диеты, оказываются потом толще, чем прежде».

Помочь может только перестройка системы питания на длительное время. Голодание или одностороннее питание — это неправильный путь.

Стройность благодаря движению

Одного правильного питания недостаточно. Вы начинаете регулярно тренироваться, больше двигаетесь, и лишний жир постепенно уходит. Если организму приходится двигаться больше, чем обычно, и к тому же он получает меньше калорий в результате рационального питания, ему ничего не остается, как воспользоваться своими жировыми резервами, чтобы быть в состоянии выполнять эту работу.

НАША ПРОГРАММА ПИТАНИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Вы, наверное, удивились бы, если бы увидели, что мы едим. То есть никакого питания для космонавтов, никакого коктейля из таблеток и никаких тибетских горных трав. Мы едим то, что нам нравится. К тому же это, как правило, еще и полезно для здоровья. Пища должна быть разнообразной, свежей и разноцветной, составленной из блюд всех кухонь мира. Сложные программы питания и специальные отвары из взвешенных на аптечных весах компонентов не годятся для повседневной жизни. Здоровое питание как часть нашей заботы о хорошей физической форме должно обеспечивать все многообразие питательных и жизненно важных веществ. Часто не слишком полезным для здоровья оказывается не сам продукт питания на нашей тарелке, а тот факт, что в нем отсутствуют необходимые вещества. Кто внимательно следит за своей потребностью в белках, очевидно, имеет в своем организме оптимальный запас белка. Но что в этом толку, если он одновременно не позаботился о запасе витаминов? Ведь эти жизненно важные вещества участвуют в использовании белка организмом.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ КАК ЧАСТЬ НАШЕЙ ЗАБОТЫ О ХОРОШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЕ ДОЛЖНО ПОСТАВЛЯТЬ ОРГАНИЗМУ РАЗНООБРАЗНЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ И ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ВЕЩЕСТВА.

Собственно говоря, человеческий организм устроен так, что может обходиться тем питанием, которое ему предлагает окружающая среда. Настоящая нехватка жизненно важных питательных веществ в последний раз была в Европе лет 50 назад. Как ни странно, в этих условиях нам все-таки удается питаться неправильно, не давая организму самого необходимого. Питание получается однобоким. Мы используем продукты с низкой питательной ценностью и низким содержанием жизненно важных веществ, ценность которых мы еще больше снижаем в процессе приготовления пищи (см. правила питания на стр.181).

Наш девиз: есть с удовольствием

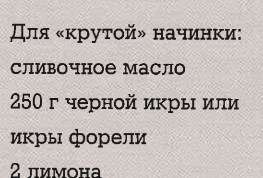
Теперь мы могли бы вооружиться таблицей питательной ценности различных пищевых продуктов, найти там нашу среднюю потребность в них, сделать у врача анализ крови и в конечном счете

Мамины блины

рецепт

Если мы особенно хорошо потренировались или хотим вознаградить себя за что-то, мы готовим оригинальные украинские блины:





Для теста:
100 г просеянной пшеничной муки
около 200 мл молока
1 ст. ложка сахара
6 яиц
1 щепотка соли

Для сладкой начинки:
1 пачка творога, разогретая со щепоткой сахара
1 стаканчик манного пудинга из супермаркета
для украшения — консервированные вишни

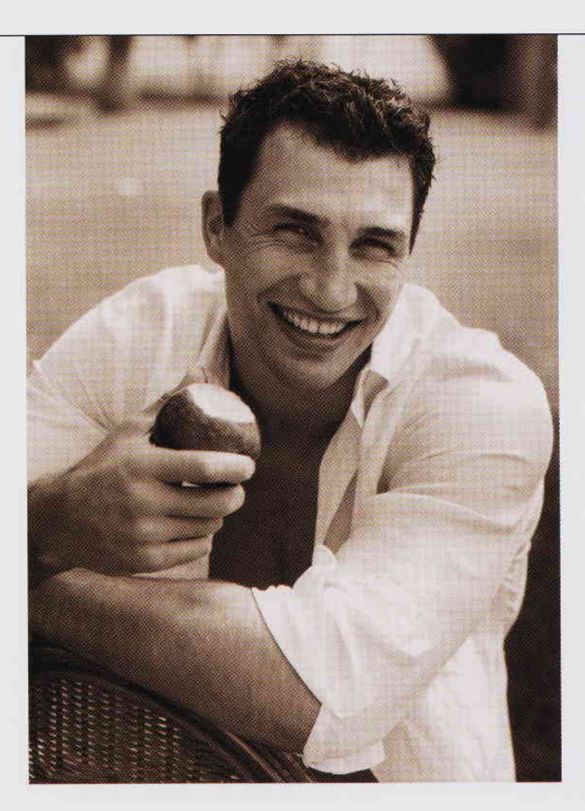
Для «крутой» начинки:
сливочное масло
250 г черной икры или икры форели
2 лимона

Все компоненты для теста смешать в однородную массу, разогреть небольшую сковородку с тефлоновым покрытием и выпекать на ней тонкие блины, обжаривая с двух сторон.

➔ Для «крутой» начинки еще горячий блин смазать маслом, сверху намазать приблизительно 2 чайных ложки икры. Затем скатать блин в трубочку и украсить четвертушками лимона. Подавать, сбрызнув лимонным соком.

➔ Для сладкой начинки на горячий блин намазываем приблизительно 1 столовую ложку манного пудинга и 2 столовых ложки теплого творога. Скатываем блин в трубочку и украшаем маленькими каплями манного пудинга с вишнями.

Приятного аппетита!



Наш девиз гласит:
Если еда вкусная и доставляет удовольствие, значит, она полезна для здоровья.



после отнимающих время и нервы расчетов определить: мне нужно принимать витамины, минеральные вещества, микроэлементы и ненасыщенные кислоты. Это означает: сегодня во второй половине дня мне надо съесть 50 граммов укропа, две чайных ложки меда, два сладких красных перца и полкочана цветной капусты.

Во-первых, это не вписывается ни в какой режим дня, а во-вторых, не доставляет никакого удовольствия. Питание — это естественный процесс, сопровождающийся приятными сенсорными ощущениями. Он не должен напоминать прием прописанных врачом лекарств.

СЕМЬ ПРАВИЛ ПИТАНИЯ ДЛЯ ХОРОШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

Вместо того чтобы питаться в соответствии с медицинскими предписаниями, мы предлагаем соблюдать несколько основных правил, а в остальном — храбро наслаждаться пищей, не мучая себя сомнениями. Наши правила питания сформулированы не негативно «Не ешь жира!». Они предлагают позитивные образцы поведения, которыми можно активно пользоваться.

Правило номер 1

Покупайте продукты в разных местах.

Вместо того чтобы снова и снова двигаться по привычным проходам в супермаркете и складывать в тележку всегда одни и те же продукты, стоит позаботиться о разнообразии. Это значит, что вы то и дело игнорируете «свой» супермаркет за углом и покупаете продукты в магазинах с другим ассортиментом или на рынке. Новые для вас продукты питания дают совершенно незнакомые вкусовые ощущения, радуют глаз и язык, к тому же поставляют организму какие-то другие жизненно важные вещества.

Правило номер 2

Пробуйте каждый раз новое блюдо.

Разнообразное питание не только вкуснее, оно еще и гарантирует, что организм получит все, что ему необходимо. Интерес к новым компонентам и их сочетанию доставляет удовольствие. Рис, картофель и макароны в качестве гарнира должны чередоваться с различными овощами и травами. И не всегда должно быть мясо. Почаще включайте в свое меню рыбу, соевый творог или другие вегетарианские блюда. Фруктовые соки полезны только с высоким содержанием фруктов, и в зависимости от марки они очень различаются по содержанию нужных организму веществ.

Это правило кажется несерьезным, но имеет серьезные последствия.

Ежедневное питание в столовой — традиционное жаркое с жирным соусом — никак нельзя назвать разнообразным. Радикально улучшить свое питание в рабочие дни может оказаться непросто и хлопотно. Но для вашей хорошей физической формы важно, чтобы вы пошли на это.

Правило номер 3

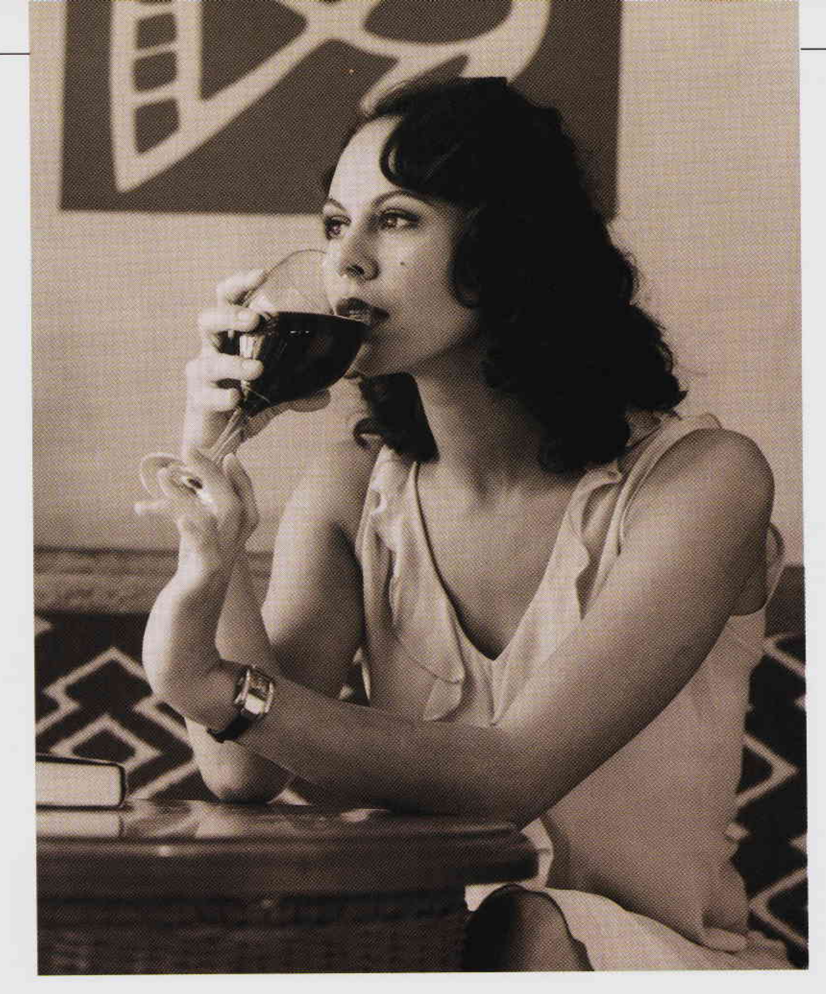
Овощи и фрукты ешьте по возможности свежими.

Витамины быстро разрушаются, поэтому желательно, чтобы продукты не очень долго хранились. Это означает, что надо отдавать предпочтение сезонным овощам и фруктам из данного региона, а не их конкурентам, проделавшим долгий путь и избалованным тепличными условиями. Овощи и фрукты, постоянно подвергавшиеся стрессу, пока их выращивали промышленным способом, выглядят великолепно, но нередко содержат мало полезных для здоровья веществ и на вкус совершенно никакие.

Правило номер 4

Мойте и нарезайте овощи и фрукты только непосредственно перед приготовлением или употреблением в пищу.

Из-за продолжительного контакта с водой вымываются полезные



Иногда вечерком бокал красного вина — против этого нечего возразить.

вещества, а в присутствии воздуха запускаются химические процессы разложения. Чем дольше овощи и фрукты лежат нарезанными, тем меньше в них остается полезных веществ. Свет ускоряет эти химические процессы, поэтому овощи и фрукты при хранении надо по возможности защищать от света.

Правило номер 5

По возможности оставляйте продукты в их естественном состоянии.

Далеко не все овощи перед употреблением в пищу надо варить. Наоборот, некоторые из них в сыром виде значительно вкуснее. Если же овощи все-таки приходится готовить, готовьте их так, чтобы они хрустели на зубах и их трудно было откусить. В этом случае есть надежда, что из них выварились еще не все полезные вещества. То, что рыба и мясо в сыром виде тоже съедобны и вкусны, доказывают такие популярные блюда как суши, карпаччио или бифштекс по-татарски.

И даже утренние мюсли из цельного зерна — не что иное, как сырая пшеница, которая не только дает приятные вкусовые ощущения, но и благодаря содержащимся в ней балластным веществам очищает кишечник.

Многие продукты питания, фактически, уже не заслуживают этого названия, потому что их много раз стерилизовали, гомогенизировали и причесывали всеми возможными способами, чтобы они красиво выглядели и хранились как можно дольше. Но попутно в них уничтожили практически все полезное для здоровья.

Правило номер 6

Питайтесь разнообразно и в умеренных дозах.

Для безупречной работы организму нужны все питательные вещества, не только белки, жиры, и углеводы, но и, к примеру, холестерин — только в небольших количествах. Чтобы выжить, мы должны получать с питанием вещества, которые в больших дозах могут вредить здоровью, однако при умеренном потреблении жизненно важны. Большое значение имеют все витамины, минеральные вещества и микроэлементы. На сегодняшний день почвы, к сожалению, обычно уже настолько истощены, что мы не можем получить эти жизненно важные вещества в достаточных количествах из продуктов питания. Визит к врачу покажет, чего именно недостает вашему организму.

Правило номер 7

Ешьте с удовольствием.

Покупать и готовить пищу нужно с любовью, есть в спокойной обстановке. То время и усилия, которые вы готовы затратить, чтобы обеспечить себя качественным питанием, показывают, насколько вы собой дорожите. Еда — это не тягостная обязанность, при помощи которой приходится поддерживать машину под названием «организм» в работоспособном состоянии. Есть — значит продлевать жизнь и в определенной степени каждый раз утверждать ее. Поэтому есть вместе с приятными вам людьми — всегда радостное событие и даже совместный праздник.

Рецепты блюд для фитнеса? Вот и нет!

Теперь мы могли бы предложить вам самые разнообразные рецепты вкусных блюд, которые готовятся в соответствии с этими семью правилами. Но все равно это была бы лишь крохотная часть из практически бесконечного количества вариантов. Поэтому наш совет: не бойтесь нового, смело экспериментируйте, тогда вы точно не ошибетесь.

СПОРТСМЕНЫ МНОГО ПЬЮТ

Без труда не вытянешь и рыбку из пруда. Тренируясь, приходится изрядно попотеть. Поэтому нужно постоянно пополнять утраченную организмом жидкость. Лучше всего хорошо попить еще до нагрузки и по возможности достаточно пить во время тренировки. Таким образом можно дольше сохранять работоспособность.

Сколько пить?

Вполне вероятно, что в повседневной жизни без напряженных тренировок вы слишком мало пьете. Как-нибудь проверьте в течение нескольких дней, действительно ли вы выпиваете в день полтора-два литра воды. Черный чай, кофе и сладкий лимонад не считаются. Совсем наоборот: эти мочегонные и обезвоживающие напитки еще больше увеличивают вашу потребность в жидкости. Об алкогольных напитках для утоления жажды вообще говорить не приходится. Вам следует остановить свой выбор на воде, лучше всего негазированной, и на фруктовых и овощных соках без добавления сахара.

НАУЧИТЕСЬ ПИТЬ... ЕСТЕСТВЕННО, ВОДУ.

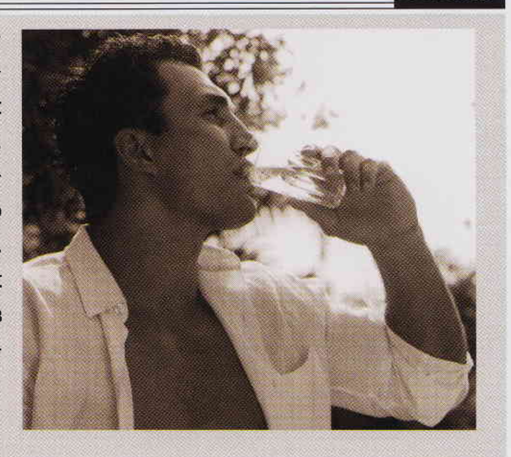
Используйте силу привычки, чтобы обеспечить свой организм достаточным количеством жидкости. Позаботьтесь о том, чтобы вода или соки всегда были под рукой. Закажите регулярную доставку минеральной воды на дом, держите запас напитков на рабочем месте, суньте небьющуюся бутылку с водой в свою сумку, уходя из дому. Тогда у вас уже не останется отговорок.

Побольше пейте, варьируя напитки и смеси, чтобы не надоела минеральная вода. Просто привыкните быть человеком пьющим. Само собой разумеется, человеком, пьющим воду.

Тренировки заставляют много пить

совет

Занятия фитнесом имеют еще и то преимущество, что заставят вас стать человеком пьющим. Во время обычной тренировки мы теряем с потом до трех литров жидкости. Ровно столько же жидкости мы тут же вливаем в себя. Это вовсе не сложно, потому что наш организм просто кричит от жажды. Поэтому в период напряженных тренировок мы выпиваем более пяти литров жидкости в сутки. Когда мы не тренируемся, то довольствуемся приблизительно половиной.



И ещё кое о чём напоследок...

Бокс учит осознавать свои ошибки.



Заключительное слово

Благодаря спорту мы научились многому, что необходимо в жизни: держаться в трудных ситуациях, быть организованными и целеустремленными.

В этой книге вы услышали мнение двух боксеров, двух ученых и двух обычных людей. Мы попытались поделиться с вами своим опытом и секретом своего успеха.

Есть множество разнообразных видов спорта и фитнес-программ — и людей с различными физическими особенностями. Ни одна тренировочная система не в состоянии стопроцентно охватить все существующие аспекты. У каждого человека свои приоритеты. Да это и хорошо, ведь иначе жизнь была бы не такой пестрой и разнообразной.

Познакомьтесь с нашим взглядом на жизнь, на фитнес и на спорт. А затем сами решайте, интересна ли для вас наша система, подходит ли она вам, доставляет ли удовольствие, улучшает ли ваше ощущение жизни. По какой бы системе вы ни тренировались, важно, чтобы вы чувствовали себя в своем теле как дома. Никакой врач и никакой тренер не знают вас лучше, чем вы сами. Ваш лучший учитель, контролер и стимулятор — это вы сами.


GAP ORIGINAL
1969

К МОЛОДЁЖИ

(Виталий: Оглядываясь на свой опыт, напутствие пятнадцатилетним)

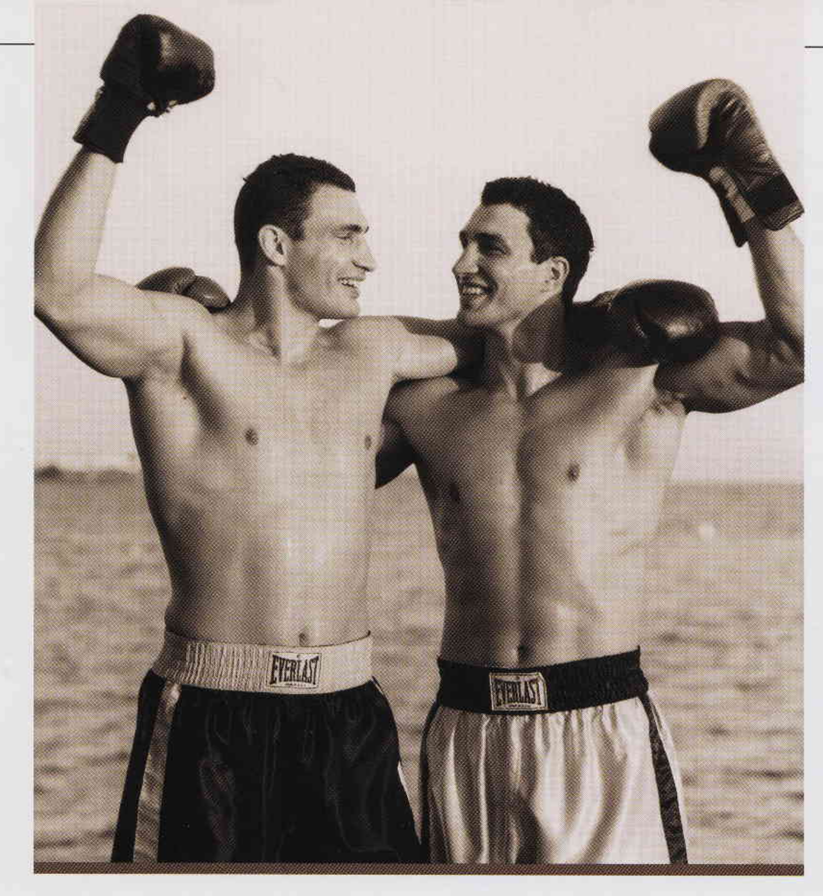
У меня всегда были кумиры. В моей комнате вся стена была оклеена фотографиями спортсменов, которыми я восхищался. Я хотел быть таким сильным, как Арнольд Шварценеггер, быстрым, как Брюс Ли, храбрым, как Чак Норрис, и подвижным, как Мухаммед Али. Часто, стоя перед этой стеной, я разговаривал со своими героями. Я смотрел каждому из них в глаза и громко говорил: да, я стану таким же, как ты. Мы с Владимиром получаем множество писем от молодых фанов. Мы знаем, что для некоторых ребят являемся образцом для подражания. Возможно, ты один из них. Я хотел бы тебе кое-что рассказать о жизни. К примеру, что не бывает случайностей, а есть законы, по которым действует жизнь. Что ты должен работать над собой, проявляя при этом дисциплинированность и волю.

РЕБЯТА, КОТОРЫЕ ЗАНИМАЮТСЯ БОКСОМ, НЕ ДЕРУТСЯ.

Но я также хорошо помню, каким был в твоем возрасте. Все, что сейчас говорю тебе, я тоже тысячу раз слышал от учителей, родителей и так далее. Мне это действовало на нервы точно так же, как и тебе. «Да оставьте вы меня в покое! — думал я. — Это моя жизнь. Меня тошнит от ваших вечных нотаций. Я буду делать, что я хочу!»

Но, к сожалению, пока нет собственного опыта, невозможно воспользоваться чужим. К счастью, я могу подсказать, как ты можешь все испытать на себе.

- В боксе действуют те же правила игры, что и в жизни. Я тоже научился им благодаря боксу.
- Бокс учит уважению. Никогда нельзя недооценивать противника. Старайся узнать другого со всеми его сильными и слабыми сторонами. Сначала спокойно изучи и оцени ситуацию, а потом действуй.
- Чем труднее в ученье, тем легче в бою. Будешь слишком беспечным — придется платить. После удара гонга слишком поздно извиняться.
- В боксе есть правила. Кто не соблюдает правил — вылетает. Важный принцип — честность. Поединок происходит в зале с равноценным партнером под присмотром арбитра. А снаружи, за пределами зала царят мир и спокойствие.
- Бокс учит признавать свои ошибки. По-твоему ты достаточно упорно готовился к поединку? Тогда посмотри в зеркало на свое лицо. Похоже, твой противник был лучше подготовлен...



Такими сильными и уверенными в себе, как сегодня, нас сделал бокс.

- Бокс делает тебя сильным. Ты уверен в себе, и тебе не нужно никому ничего доказывать. Твоя энергия и сила лишь возрастут, но ты будешь знать, где и как ими можно пользоваться.
- Для бокса нужна сильная воля. Ты должен быть готов продолжать работать над собой, постоянно совершенствовать себя. Хороший учитель пробудит в тебе эту способность. Почему ты проиграл поединок? Что ты должен отработать к ответному поединку?

Каким бы ни был твой талант, его необходимо развивать.

У бокса и у жизни можно еще очень многому поучиться. Но хватит разговоров.

Встретимся на тренировке!

Виталий

Большое спасибо!

«Общение с людьми — это самое важное».

(Виталий Кличко, во время подготовки книги)

Как и любой проект, который, однажды возникнув, постепенно осуществляется коллективными усилиями, эта книга стала возможной лишь благодаря тем, кто поверил в нее.

Мы сердечно благодарим:

Геннадия Раухмана (*Klitschko-marketing GmbH*), который как автор идеи способствовал ее реализации;

Георга Кесслера (*Издательство «Gräfe und Unzer», Мюнхен*), распознавшего потенциал этой книги;

Карину Янсен *(Мюнхен)*, разработавшую первую концепцию этой книги и подготовившую ее первую редакцию;

Томаса Андерса *(Гамбург)*, фотографа, рассказавшего эту историю в фотографиях, руководителю всех съемок;

Беттину Штикель & *independent Medien-Design (Мюнхен)* — за оформление книги;

Юрия Смирнова *(Киев)*, директора издательства «София» — за проявленную инициативу и энтузиазм в издании книги на русском и украинском языках;

Ину Старых *(Киев)*, главного редактора «Софии» и редактора русского издания;

Виктора Рябчуна и Ольгу Сивовок, редакторов украинского издания;

За прекрасный перевод на русский язык — Ирину Савченко;

Корректоров Тамару Зенову, Елену Введенскую, Елену Ладикову-Роеву;

Оформителей русского и украинского изданий Евгения Ржанова, Светлану Подопригорину, Галину Букшу и Наталию Ржанову и всех, кто участвовал в подготовке книги!

Виталий и Владимир **КЛИЧКО**

12 раундов фитнеса

Фотографии: Томас Андерс, Гамбург

Иллюстрации: Детлеф Зайденштикер, Мюнхен

Перевод с немецкого: Ирина Савченко, Киев

Редактор Ина Старых, Киев

Художественное оформление русскоязычного издания: «Закон Жанра»

Издательство «София»

04119, г. Киев, ул. Белорусская, 36А

http://sophia.kiev.ua

ООО Издательский дом «София»

109028, Россия, Москва, ул. Воронцово поле, 15/38, стр. 9

Свид-во регистрации № 1027709023759 от 22.11.02

тел. (095) 261-80-19, 105-34-28



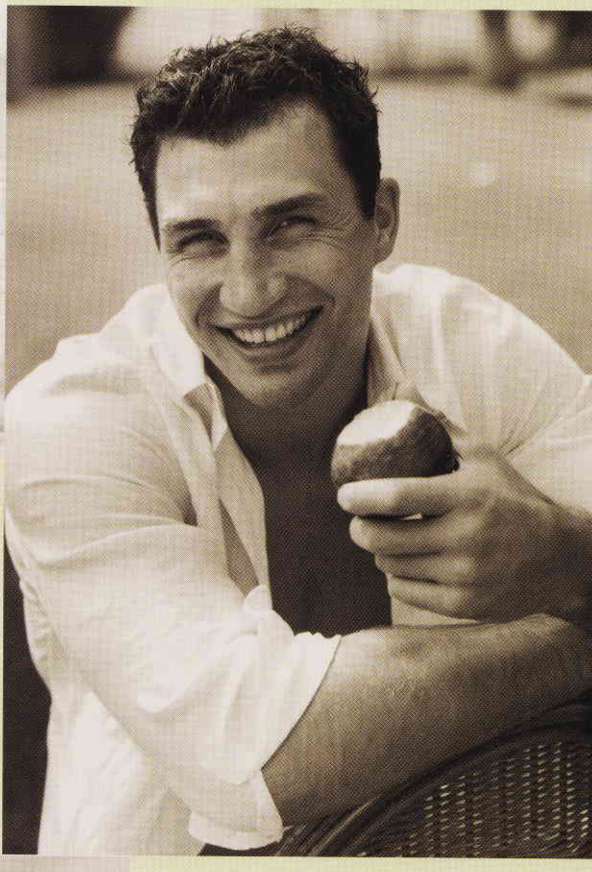
Подписано к печати 9.07.03. Формат 70x100/16.

Бумага мелованная. Гарнитура «Гарамонд». Усл. печ. л. 15,6. Тираж 10000.

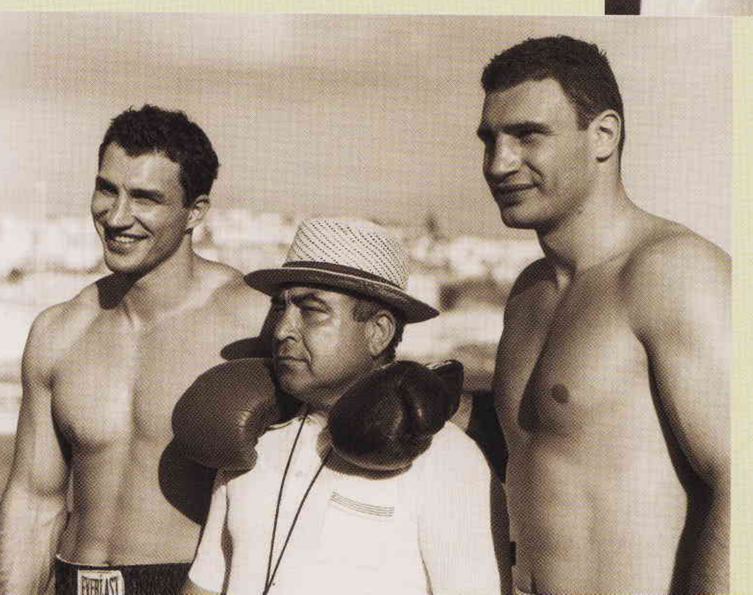




Фитнес должен стать фундаментом, на котором строится жизнь.

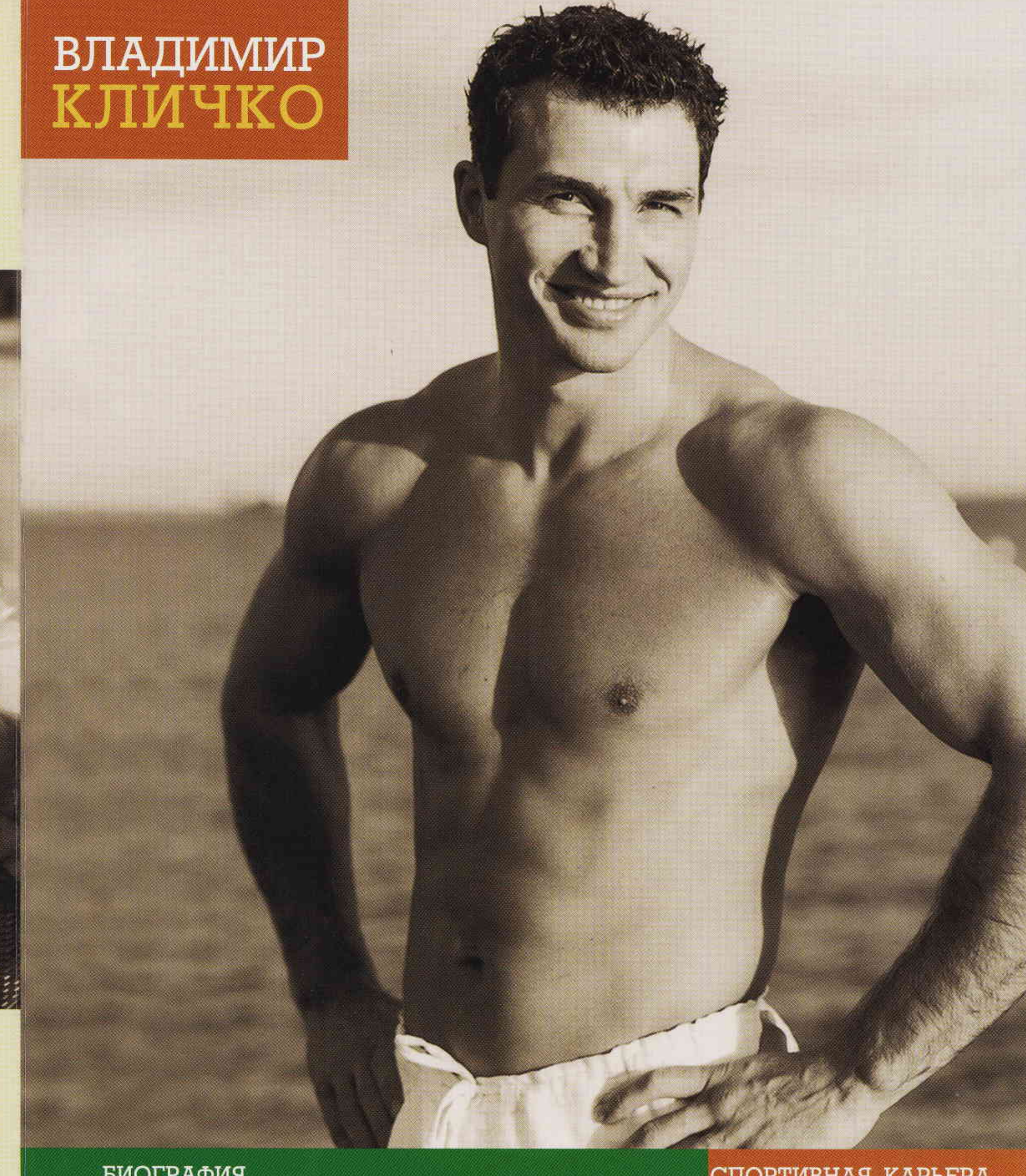


Настоящих успехов достигает тот, кто сам решает, что хорошо.



Начать тренироваться никогда не поздно.

ВЛАДИМИР КЛИЧКО



БИОГРАФИЯ

Родился 25 марта 1976 года в Казахстане

Рост: 198 см

Вес: 110 кг

Знак зодиака: Овен

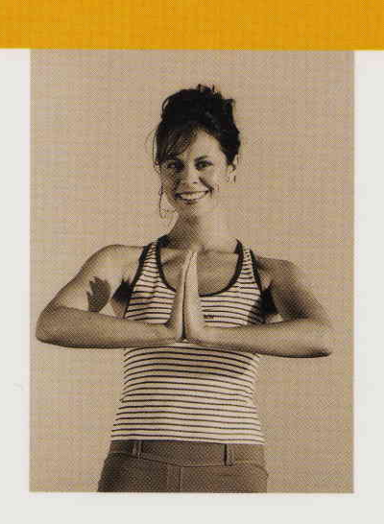
Жизнерадостные и обаятельные Овны - ярко выраженные индивидуалисты. Одна из их сильных сторон: быстро говорят, думают и действуют.

Хобби: фокусы, игра на гитаре, учится игре на саксофоне, серфинг на воде и в интернете.

СПОРТИВНАЯ КАРЬЕРА

Боксом занимается с 1988 года, с 1996 года как профессионал
В профессиональном боксе обладал титулами:
чемпион Европы;
интерконтинентальный чемпион по версии WBC;
интерконтинентальный чемпион по версии WBA;
чемпион мира по версии WBO.

12 РАУНДОВ ФИТНЕСА



Хотите быть тренированным и здоровым? Иметь плоский живот и крепкие мышцы? Излучать обаяние и быть уверенным в собственных силах? Тогда просто тренируйтесь вместе с нами по нашей комплексной программе фитнеса.
Она включает в себя пять составляющих: выносливость, силу, быстроту, координацию и подвижность — и в равной степени подходит и мужчинам, и женщинам.

Для женщин также предлагается дополнительная программа хорошего самочувствия от Натальи Кличко.

Наши упражнения по фитнесу, запечатленные на фотографиях Томаса Андерса, легко осваиваются и доставляют огромное удовольствие!



